ANGELA KELES

TRATAMENTE NATURISTE
pentru a scăpa de
CANDIDA
în 48 de ore

BUCURESTI 2012

ANGELA KELES

TRATAMENTE NATURISTE PENTRU A SCĂPA DE CANDIDA ÎN 48 DE ORE

BUCURESTI 2012

CUPRINS :

Introducere.....5
CAPITOLUL 1
Lucruri pe care trebuie să le știți neapărat.....7
CAPITOLUL 2
Infecția cu candida existentă.....15
CAPITOLUL 3
Sumarul inițial.....23
CAPITOLUL 4
Ce este vaginita?.....26
CAPITOLUL 5
Ce trebuie să faceți cu o infecție candida.....30
CAPITOLUL 6
Sarcina și infecția candida.....33
CAPITOLUL 7
Pașii pe care trebuie să-i faceți în prevenirea vaginitei.....36
CAPITOLUL 8
Lucruri pe care trebuie să le luați în considerare și pe care trebuie să le evitați.....41
CAPITOLUL 9
Tratamente unice pe scurt.....55
CAPITOLUL 10
Importanta critică a dietei.....66
CAPITOLUL 11
Unele lucruri sunt ucigătoare pentru Candida.....84
CAPITOLUL 12
Alte zone pe care trebuie să le luați în considerare.....87
CAPITOLUL 13
Tratamentul de bază de 12 ore 90
CAPITOLUL 14
Mini program de rezultate rapide.....105
CAPITOLUL 15
Sistemul holistic anti-candida 108
Capitolul 16: Cartea de bucate pentru regimul împotriva candidozei și ghidul pentru planificarea meselor.....228
CAPITOLUL 17
Concluzia și sumarul.....336
ÎNCHEIERE.....345

Intenția noastră este este sa va oferim informații corecte și utile legate de sănătate care pot fi folosite ca și material de referință și nu ca un sfat profesional medical de specialitate. Informațiile cuprinse în aceasta carte au ca scop oferirea unor instrumente pentru ca tu sa poți lua decizii în ceea ce privește sănătatea și stilul de viata fiind pe deplin informat. Acestea nu trebuie sa înlocuiască tratamentul care v-a fost prescris sau recomandat de medicul dumneavoastră. Acest material va este pus la dispoziție cu considerația ca autorul și editorul acestuia nu oferă servicii profesionale medicale,de sănătate sau de orice alt fel. El nu înlocuiește consultația sau vizita la medic,sau alte persoane profesioniste, care ar trebui consultate înainte de adoptarea oricăror sfaturi sau sugestii existente pe acest site

Autorul și editorul acestei cărți și a celorlalte materiale adiacente au făcut eforturi pentru pregătirea acestui material. Autorul și editorul nu oferă nici un fel de garanție și nu au pretenții în legătură cu corectitudinea, aplicabilitatea, oportunitatea sau caracterul exhaustiv al conținutului acestui material. Autorul și editorul își declina în mod expres orice responsabilitate pentru anumite efectele secundare care pot apărea ca rezultat a utilizării unor sugestii și informații cuprinse aici. Autorul și editorul își declina orice răspundere pentru orice pierdere sau risc personal sau de orice alta natura care au apărut ca urmare directa sau indirecta a folosirii și aplicării oricărei părți din acest material. Dacă aveți dubii este indicat sa consultați un profesionist în domeniul medical.

Acest material cuprinde elemente protejate prin legi și tratate internaționale și federale legate de dreptul de autor. Este interzisa re-vânzarea,punerea la licitație, distribuirea cu plata sau gratuita a acestui material în orice format. Cei care încalcă aceste prevederi risca pedeapsele prevazute de lege.

Introducere

În zilele noastre, multe femei suferă de "vaginită". Acest termen se aplică oricărei inflamații sau infecție, găsită în vagin. Există și multe alte condiții care intră în această categorie, incluzând vaginoza bacteriană, tricomoniaza și vaginita ne-infecțioasă.

Cea mai întâlnită, în orice caz, la majoritatea femeilor, este vaginita, care este provocată de o infecție candida. Infecția candida este cea mai întâlnită formă de vaginita, așadar, o să o investigăm mai amănunțit și o să o analizăm în această carte.

În această carte, o să descoperiți următoarele lucruri:

1. Ce este în mod exact, infecția candida;
2. De ce este prezentă în cea mai mare parte la femei, dar este prezentă și la bărbați;
3. De ce este atât de dificil să o împiedicăm să reapară - acesta este un lucru, pe care trebuie să-l știți neapărat;
4. Lucrurile pe care trebuie să le faceți pentru a prevenii apariția acestei condiții pentru prima oară;
5. Cum să tratați această boală, dacă se întâmplă să suferiți de ea.

Această carte nu este scrisă pentru a înlocui sau pentru a fi asemănata cu un manual medical. În mod contrar, cartea are intenția de a clarifica și de a fi un ghid în prevenirea și tratarea infecției candida. O să fie cel mai practic ghid despre

ceea ce trebuie să faceți și ceea ce nu trebuie să faceți, în cazul în care contactați această infecție.

Statisticile estimează că trei femei din patru, suferă de vaginita, provocată de o infecție candida. Șansele ca acest lucru să se întâmple, sunt foarte mari, deci fiecare femeie trebuie să fie echipată cu aceste informații, pentru a ști exact ce trebuie să facă în acest caz.

Această carte acoperă și informații privitoare la infecțiile candida care afectează bărbații și copiii, cum ar fi erupțiile pe piele, pe penis și infecțiile candida, orale.

Dacă citiți această carte și învățați despre cauzele și modurile de prevenire ale infecției candida, puteți reduce sau chiar elimina șansele să suferiți de o astfel de infecție, care ar deveni o parte jenantă, cu mâncărimi și chiar dureroasă, din viața dumneavoastră.

Este mult mai bine să preveniți o condiție medicală, decât să trebuiască să găsiți un leac după ce boală s-a instaurat deja. Informațiile pe care le culegeți din această carte, sunt absolut esențiale pentru fiecare persoană care suferă de infecție candida, fără să conteze vârsta sau locul de unde provine fiecare persoană.

"Pentru a vă putea învinge dușmanii, trebuie mai întâi să-i înțelegeți..."

CAPITOLUL 1
Lucruri pe care trebuie să le știți neapărat

Ce este candidoza?

Candidoza este o fungozitate, deci este o rudă apropiată a ciupercilor comestibile, a ciupercilor otrăvitoare, trufelor și a pufilor. După cum arată cercetările științifice curente, au fost identificate peste 100.000 de tipuri de ciuperci, dar unele estimări spun că ar putea exista în jur de 1.5 milioane de diferite tipuri de ciuperci.

Ciupercile nu sunt plante, datorită lipsei de clorofilă, care este o caracteristică principală a plantelor. Un alt factor care diferențiază ciupercile de plante, este inabilitatea lor de a-și face propria hrană.

Climatul în care locuiesc aceste ciuperci, este diversificat, de la rece, la tropical și pot fi găsite chiar și în aerul pe care-l respirăm în fiecare zi. Ciupercile se găsesc cel mai des în mediile umede, așa că ele prospera în resturile de mâncare, în fructele umede, în frunzele care cad, în sol, în balega, în apă sălcie și în orice alt mediu similar, unde se găsește deja hrană.

Multe dintre ciuperci sunt "bune", din punctul de vedere al bărbatului. De exemplu, în afară ciupercilor comestibile și trufelor, fără fungi nu am avea pâine sau bere, deoarece

fungii se adăugă în procesul de fabricare al pâinii și al berii, pentru a se ajunge la produsul finit. Fără ciuperci, lumea ar fi un mare depozit de deșeuri, deoarece fungii dezintegrează gunoiul și astfel, transformându-l în părți constitutive, care apoi se pot întoarce în pământ. Deci, ciupercile au multe caracteristici pentru care trebuie să le fim recunoscători.

Acest lucru nu este întotdeauna adevărat...

Extinderea ciupercilor

Deși acest lucru ar putea să sune neplăcut pentru dumneavoastră, este un lucru sigur, faptul că din momentul în care ne naștem, trăim într-o supă primordială de microorganisme, cum ar fi bacteriile, ciupercile și candidoza. Acești microbi trăiesc în pielea dumneavoastră, în gură, în nas și în tractul digestiv, așadar fiecare parte din dumneavoastră, fie internă sau externă, este plină de microbi.

Este estimat că împreună cu aceste microorganisme care trăiesc asupra și în dumnevoastră tot timpul vieții, există și câteva sute de diferite tipuri de infecții candida. Din fericire, doar o mică parte dintre aceste candidoze sunt dăunătoare, boala primară pe care o provoacă fiind infecțiile candida, cunoscute sub numele de Candida Albicans.

Aceasta este candidoză care trăiește în gură, gât, nas, intestine și pe toată pielea unui om normal. Este considerată, de asemenea, a fi o parte normală din sistemul intern de intestine acest lucru fiind considerat că de fapt ajuta la asigurarea mișcărilor intestinale regulate.

Candida Albicans se atașează în primul rând noilor născuți la o perioadă foarte scurtă după naștere, dar rămâne inofensivă chiar și pentru un bebeluș, atât timp cât sistemul imunitar al copilului este destul de puternic pentru a ține sub supraveghere cultura de candida. Până la vârsta de 6 luni, în jur de 90% dintre bebeluși vor avea un rezultat pozitiv la testele care verifica prezența de Candida Albicans. Acesta este motivul pentru care bebelușii care au sistemul imunitar slăbit oarecum, sunt predispuși să facă candidoza oro-faringiana în primele câteva luni de viață.

Până la maturitate, aproape fiecare persoană joacă rolul de gazdă pentru Candida Albicans. Totuși, în majoritatea timpului, nu va provoca niciun fel de probleme, mai mult decât oricare alt microb dintre milioanele care există în organismul dumneavoastră. Acest lucru este posibil deoarece în cea mai mare parte din timp, există un echilibru între toate tipurile de microbi și atâta timp cât acest echilibru este menținut, o să rămâneți sănătos și fără infecții.

De exemplu, există și alte bacterii pe pielea dumneavoastră, care lupta cu Candida Albicans pentru aceeași sursă de hrană și prin urmare acest lucru ține sub supraveghere creșterea celulelor Candidă. Doar când acest echilibru este întrerupt, condiția acestora o să continue și o să provoace o infecție candida.

Apariția infecției candida – o privire generală

Infecțiile candida, care apar ca rezultat al Candidei Albicans, sunt în general numite după numele grupului, "Candidoza" și pot lua diferite forme. Totuși, etimologia despre cum se dezvoltă o infecție, este întotdeauna aproape similară, indiferent de ce parte particulară a corpului este sub atac. Ca o regulă generală, Candida Albicans este o candidoză care există într-o singură formă celulară. În această formă, rămâne de obicei inofensivă.

Totuși, toate ciupercile sunt într-o permanentă căutare de surse de nutriție și odată ce o astfel de sursa nutrițională este localizată, multe milioane ale acestei celule de infecție candida o să graviteze spre sursa de nutriție. Când fac acest lucru, devin un mucegai și în acest punct începe să apară riscul unei infecții candida.

Pentru a absorbi nutriția, ciupercile au aceeași abilitate ca și animalele, de a secretă enzime hidrolitice, pe care le folosesc pentru a transforma materia solidă nedigerabilă, în mâncare, cu care ciupercile se pot hrăni. Prin urmare, când orice celulă de infecție candida identifica o sursă de hrana potrivită, toată colonia de celule Candida – milioane – încep să se mobilizeze pentru că fiecare celulă individuală să poată absorbi o cantitate maximă de nutriție din acea sursă de hrană.

Deci, ce va spune acest lucru despre infecțiile candida în general și despre vaginita în particular?

Acest lucru va indica faptul că Candida Albicans vă poate ataca și infecta organismul doar când condițiile sunt prielnice. De exemplu, există milioane de celule Candida în pielea dumneavoastră, fiecare dintre ele căutând o sursă

propice de nutriție. Totuși, atât timp cât pielea dumneavoastră este curată, uscată și intactă, nu există nicio oportunitate pentru ca cultura de candidoză să înceapă să se hrănească din dumneavoastră. Ca rezultat, o să rămâneți sănătos și fără infecție.

Dacă condițiile nu sunt așa de bune, atunci există un număr mare de situații diferite în care celulele Candida pot începe să atace. De exemplu, dacă pielea dumneavoastră este tăiată sau are orice fel de tăietură sau leziune, acest lucru oferă o "fereastră de oportunitate" pentru că celulele Candida Albicans să se unească într-o cultură de mucegai și să înceapă să infecteze organismul dumneavoastră.

Sistemele dumneavoastră naturale de apărare

După cum am spus, organismul dumneavoastră are mecanisme de apărare naturale care în circumstanțe normale vă protejează împotriva oricărei forme de infecție de candidoză. Pentru ca această candidoză să invadeze și să infecteze cu succes organismul dumneavoastră, trebuie să existe vreo "ușă" sau "poarta" prin care să poată intra.

Un exemplu simplu de o astfel de "poartă", ar fi o tăietură sau julitură pe pielea dumneavoastră după cum am spus și mai devreme. Totuși, milioane de oameni din toată lumea au parte de tăieturi și de julituri în fiecare zi – copiii, de exemplu, cad și își rănesc genunchii foarte des – și cu toată astea, majoritatea dintre ei, nu suferă de infecții candida sau de orice alte tipuri de infecții. Acest lucru indică imediat faptul că argumentul cu "poarta", nu este suficient pentru a explica infecțiile candida.

Al doilea lucru care trebuie luat în considerare, este faptul că pielea dumneavoastră este acoperită cu multe milioane de microbi și de bacterii și nu toți dintre ei sunt celule Candida Albicans. De fapt, multe dintre bacteriile de pe piele sunt în conflict direct cu Candida pentru fiecare sursă de nutriție și aceste așa-zise bacterii "bune", adesea, nu sunt mai puternice decât celulele de candidoză.

În aceste circumstanțe, deși există o ușă spre o nouă sursă de nutriție, aceste bacterii "bune" (ne-infecțioase) sunt mai apropiate de sursa de hrană particulară și adesea, nu rezultă nicio infecție.

Organismul dumneavoastră mai produce și anticorpi și dacă aceștia nu sunt capabili să atace celulele Candida, ei oferă asistență bacteriilor "bune" din pielea dumnevoastră, ajutându-le.

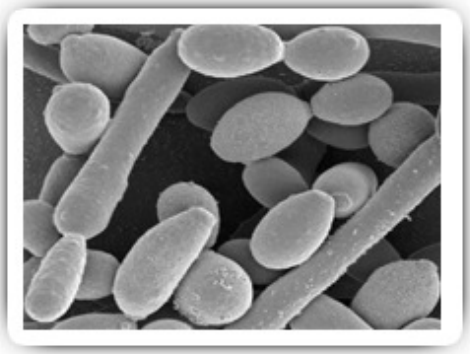
În final, dacă sistemul dumneavoastră imunitar este în condiții bune, atunci acest lucru reduce semnificant șansele să apară o infecție candida. Acesta este un lucru extrem de important de reținut, deoarece orice slăbiciune a sistemului imunitar este considerată în general a fi un factor însemnat în deciderea faptului că unii oameni sunt mai predispuși la infecțiile candida decât alții.

Totuși, după cum vedeți, organismul dumneavoastră are câteva metode diferite de a se apăra singur împotriva tuturor formelor de infecție, inclusiv candidoza și de aici rezultând faptul că în majoritatea situațiilor, infecția nu are cum să apară.

Cum își ia mucegaiul de candidoză nutriția?

Deși este o singură celulă de candidoză Candida Albicans, nu va cauza probleme niciodată, dar odată ce se găsește o sursă de nutriție potrivită, atunci milioane de astfel de celule se vor grupa pentru a absorbi cât mai multă nutriție posibilă din sursa de hrană.

Ciupercile nu au stomac în calea lor, cum au animalele. În schimb, toate ciupercile trăiesc în jurul hranei lor și absorb nutriția din ea folosind ceea ce este cunoscut sub numele de hife.



Ca să descriem mai simplu acestea sunt extensii ca niște ramuri sau ca niște rădăcini, care permit ciupercii să se scufunde în sursa de hrană pentru a putea absorbi cât mai multă nutriție posibilă. Aceasta este o caracteristică comună, întâlnită la toate ciupercile, de acea când ridicați o ciupercă sau când găsiți o trufă, puteți observa că are niște extensii care seamănă cu o rădăcină, fiind că o pânză de păianjen care este scufundată adânc în sursa de nutriție pe care trăiește.

Dacă nu sunteți familiarizați cu acest concept puteți vedea un exemplu de acești pufi comestibili care s-au scufundat în trunchiul unui copac în descompunere. Ceea ce este rău este că exact același lucru se întâmplă când aveți infecție candida, oriunde, în organismul dumneavoastră!

Mucegaiul de candidoză îngroapă hife în pielea dumneavoastră, între celulele pielii și apoi începe să aplice enzime hidrolitice, pe care trebuie să le secrete pentru a transforma materia pielii dumneavoastră și serul din sânge, într-o substanță care o să hrănească celulele mucegaiului de candidoză, pentru că ele să prospere și să prolifere. Aceste hife se vor îngropa cât de adânc pot pentru a absorbi cât de multă nutriție pot găsi și vor continua să facă acest lucru atât timp cât li se permite să continue cu acest comportament invaziv.

Sunt sigur că să ai un organism străin îngropat sub piele, este un lucru foarte neplăcut, dar lucrul critic pe care trebuie să îl înțelegeți de aici, este că infecția candida nu are loc doar la suprafața pielii dumneavoastră.

Nu contează ce fel de infecție candida ați contractat și nu contează ce parte a organismului dumneavoastră este infectată, mereu se aplica același lucru. Sub fiecare bucată de piele infectată, există celule de candidoză îngropate și este de datoria dumneavoastră să le preveniți să facă acest lucru, cât de repede și de eficient puteți.

CAPITOLUL 2
Infecția cu candida existentă

Ca o regulă generală, infecțiile candida au tendința să apară în zone ale corpului unde au condițiile cele mai favorabile pentru că drojdia și mucegaiul să se dezvolte. După cum am văzut deja, ciupercile "prefera" condițiile umede în care se dezvoltă și cresc, deci acele părți din corp unde se găsește în general umezeala, sunt cele mai predispuse și cele mai sensibile în a suferi atacuri ale infecției candida.

Prin urmare, următoarele părți ale corpului sunt cele mai predispuse la un focar de infecție candida:

1. Gura și/sau gâtul;
2. Zona genitală;
3. Zona subsuorilor;
4. Zona anală;
5. Cavitatea nazală;
6. În jurul degetelor de la mâini și al unghiilor de la picioare;
7. În zona buricului;
8. Zona dintre degetele de la picioare.

În plus, tractul digestiv este de asemenea plin de celule Candida Albicans făcând posibil să suferim de o infecție internă candida. Totuși, acest lucru are tendința să se

întâmple numai la persoanele al căror sistem imunitar este deja slăbit serios de alte condiții medicale, cum ar fi HIV-ul sau efectele adverse ale chimioterapiei. În aceste cazuri, a avea o astfel de infecție s-a dovedit a fi fatal în 75% dintre cazurile persoanelor care au fost infectate.

Există oameni cu anumite ocupații care sunt multă mai predispuși să sufere de diferite tipuri de infecții candida, din cauza necesităților de zi cu zi pe care le implica slujbele lor. De exemplu, se întâmplă foarte des că acei oameni care lucrează în zona bucătăriei din restaurante, să sufere de infecții candida în jurul mâinilor și unghiilor, mult mai mult decât altor persoane, deoarece acești indivizi stau mult mai mult cu mâinile în apă, o parte considerabilă din fiecare zi de lucru.

Oamenii care au anumite grupe de vârstă, devin mult mai predispuși la anumite tipuri de infecții candida. De exemplu, majoritatea bebelușilor, la un moment dat, suferă de erupții cutanate din cauza scutecelor, ceea ce este o altă formă de infecție candida adusă de condițiile calde și umede, unde bacteriile (provocate deșeurile produse de corp) sunt mult mai recurente decât în mod normal.

Există vreo conexiune între astm și candidoză oro-faringiană?

Orice credem majoritatea dintre noi despre aceste infecții candida, de obicei luăm în considerare infecțiile vaginale candida, pe care foarte multe femei le fac în mod regulat.

Deși această este o zonă a corpului comună unde candidozele au tendința să crească, se poate întâmpla în orice altă zonă a organismului dumneavoastră, inclusiv pe piele și în gură. Candidoza oro-faringiană este un tip de

infecție candida foarte comun, care apare înăuntru cavității bucale, dar ce ne face pe noi să avem probleme în această zonă, în timp ce alte persoane nu au?

Ar putea fi din cauză că deja suferiți de o altă problemă, astmul.

Unul dintre motivele principale pentru care oamenii fac candidoza oro-faringiană, este deoarece ei au astm și folosesc un inhalator oral, în mod regulat. Acest inhalatoare conțin foarte multe chimicale, inclusiv steroizi și când ele sunt folosite în mod regulat, ele promovează o creștere mărita de candidoză. De obicei acesta candidoză este prezentă în gura noastră și în alte zone ale corpului, dar este de obicei ținută sub control de către bacteriile sănătoase care există și aici. Din cauza steroizilor care există în conținutul inhalatorului, bacteriile sănătoase sunt reduse și de obicei, suferim de o creștere mărita de candidoză, care este foarte dificil de a fi controlată.

Din păcate, aceia dintre noi care folosim inhalatoare în mod regulat, s-ar putea să nu avem o opțiune de a nu le folosi, din cauza astmului. S-ar putea să fim capabili să reducem cantitatea pe care o folosim, totuși, prin evitarea lucrurilor care au creat cauza pentru care le folosim din capul locului.

Mai există ceva ce puteți face pentru a vă reduce astmul aproape de tot, în mai puțin de o săptămână. Același remediu a fost folosit de multe persoane pentru a-și învinge infecțiile candida, din diferite zone ale corpului.

Credeți sau nu, este la fel de ușor ca și cum ați bea apă în mod regulat. Mulți dintre noi sunt deshidratați și datorită deshidratării de care suferim, poate de ani de zile, organismul nostru ne trimite semnale pentru a face ceva în această privință. Aceste semnale include astmul, infecțiile candida și un număr mare de alte maladii, de care putem

suferii. Prin simplul fapt că creștem cantitatea de apă pe care o bem la 8-10 pahare de apă pe zi, s-ar putea să fim capabili să ne ajutăm singuri în aceste probleme imense. Încercați acest lucru și vedeți dacă starea dumneavoastră nu se îmbunătățește într-o săptămână.

Să fie medicamentele de vină pentru infecția dumneavoastră candida?

Pastilele ne-au ajutat în mod real, în diferite feluri și unora dintre noi, ne-au oferit o libertate pe care nu o aveau înainte. Din păcate, tot este o metodă farmaceutică de a controla un lucru care este natural în corpul nostru. S-ar putea să fie vinovate pentru multe probleme din organismul nostru, inclusiv infecțiile candida. Iată câte ceva despre cum pastilele anticoncepționale, vă pot afecta organismul și poate că trebuie considerate vinovate pentru infecțiile candida pe care le experimentați. S-ar putea să găsiți acest lucru foarte interesant și să vă deschidă ochii.

Deși pastilele ne fac viața mai confortabilă, să o trăim așa cum vrem, se poate să fie, de fapt, cauza problemelor, deoarece ne scade imunitatea într-o anumită măsură.

Știați că antibioticele când sunt luate pentru o perioadă lungă de timp, lasă de obicei persoanele incapabile de a lupta cu o infecție candida? Motivul pentru care acest lucru se întâmplă este că antibioticele sunt mai degrabă non-discriminatorii, de câte ori distrug o bacterie din organismul nostru. Împreună cu bacteriile care ne cauzează probleme, ele o să distrugă și bacteriile bune care lupta cu invadatorii necruțători din organismul nostru, cum ar fi candidozele. Pastilele anticoncepționale au un efect similar.

Deși pastilele nu omoară bacteriile din organismul nostru, ele le pot reduce într-o anumită măsură și ne pot micșora abilitatea de a lupta cu orice, de la răceli, la spori de candidoză. Din această cauză, multe persoane care încep să ia pastile, imediat încep să primească infecții candida ca rezultat. Datorită faptului că pastilele ne sunt foarte utile multora dintre noi, este ceva că avem tendința să le punem deoparte, deși ar fi mai bine să nu le avem deloc.

Dacă trebuie să luați pastile și suferiți de infecții candida ca rezultat, trebuie să încercați să vindecați problema pe cale naturală, în loc să alergați la farmacie și să cumpărați o cremă.

Doar ținându-vă organismul în cea mai bună formă posibilă, mâncând ceea ce trebuie și făcând exerciții în fiecare zi, o să vă ajute în această zone. Trebuie de asemenea, să mâncați iaurt în fiecare zi deoarece ajuta la promovarea creșterii de bacterii sănătoase, în organismul nostru. Oțetul de mere va avea același efect și un cățel de usturoi în fiecare zi o să ajute, de asemenea.

Toate aceste lucruri ajuta la îmbunătățirea sănătății dumneavoastră generale și va ajuta să vă feriți de infecții candida, dar o să mai discutăm despre acest lucru mai târziu.

Testul infecției candida

Un test de infecție candida, este cea mai bună metodă de a confirma dacă aveți sau nu această boală. De fapt, există multe tipuri pe care le puteți face, dar primul pas este să mergeți la un doctor.

Odată ce ați ajuns în clinică, doctorul o să vă pună câteva întrebări. Aceste întrebări ar include ce simptome simțiți, de cât timp simțiți acele lucruri și ce medicamente luați în momentul acela. Trebuie să fiți foarte cinstiți în legătură cu totul, mai ales dacă acest lucru s-a mai întâmplat înainte. Dacă este pentru prima oară când experimentați acest lucru și ați mai avut un istoric în infecții, atunci există șansă foarte mari să se întâmple din nou.

Dar poate cel mai simplu test pentru doctor ar fi să se ia o mostră și apoi să aștepte până când rezultatele o să iasă. Există două feluri.

Primul este numit cultura vaginală, care este de obicei făcut în baza unui test umed. Dacă se întâmplă să aveți o cantitate mai mare de candidoză decât cea normală, acolo jos, atunci aveți o infecție candida. Se poate că doctorul să vă facă și un test de sânge, deoarece infecțiile candida sunt câteodată cauzate de forme de diabet sau de alte probleme de sănătate.

Unii doctori mai fac și o examinare pelviană, datorită vreunei inflamații a pielii vulvei, care este între vagin și colul uterin. Lucrurile după care se uită doctorul acolo sunt, dacă este uscat sau dacă există placi albe pe pereții vaginali.

Dacă testele au confirmat că suferiți de infecție candida, este timpul că doctorul să se gândească la ce tip de tratament să vă administreze.

Deci ce se întâmplă apoi?

Dacă este pentru prima oară când se întâmpla acest lucru, doctorul vă poate prescrie ceva pentru că boala să vă treacă după șapte zile. Dacă totuși acest lucru s-a mai întâmplat, puteți să încercați să folosiți, tablete, creme sau supozitoare, depinde de ce vă recomanda medicul dumneavoastră.

Studiile arată faptul că dacă aveți infecție candida, deveniți mult mai predispuse să contractați HIV, deoarece iritația vaginală poate permite trecerea cu ușurință a acestui virus fatal, în sistemul circulator. Deși acest lucru nu se întâmplă foarte des femeile care trec prin asta și care sunt rezistente la tratament, trebuie să fie verificate și de alte cauze, deoarece doctorul deja le-a dat o doză foarte mare de antibiotice, ceea ce se întâmplă să fie una dintre cauzele acestei boli.

Pe toată durata tratamentului împotriva infecției candida, asigurați-vă că nu vă implicați în niciun contact sexual, deoarece puteți să infectați și pe partenerul dumneavoastră cu această problemă. Puteți împrăștia boala și dacă partenerul dumneavoastră poartă un prezervativ și dumneavoastră ați aplicat deja o cremă, deoarece uleiul din creme distruge prezervativul, pentru că acesta este făcut doar din latex.

Testul de infecție candida, este cea mai bună metodă prin care doctorii pot să îți spună dacă aveți această problemă sau nu, chiar dacă dumneavoastră deja ați avut aceste simptome. Ați putea crede că acest lucru nu este necesar și că este o pierdere de timp, dar doctorii dumneavoastră trebuie să urmeze anumite proceduri, pentru a fi în stare să vă recomande un anumit tratament pentru condiția pe care o aveți. Dar există și o alternativă eficienta, la toate aceste tratamente medicale, care au dat greș de

foarte multe ori.

Acum vreau doar să clarificăm un singur lucru:

- Nu vreau să vă descurajez în a căuta ajutor medical profesional.
- Dacă dumneavoastră credeți că trebuie să îl obțineți - atunci obțineți-l!
- O să vă arăt o metodă despre cum să vă tratați și să vă vindecați pe cale naturală infecția dumneavoastră candida, fără ajutorul medicamentelor sau chimicalelor, aceste metode fiind de un mare ajutor, multor persoane care erau în diferite stagii severe de infecție, din toată lumea.
- Cred foarte tare că acesta o să vă ajute și pe dumneavoastră. Totuși, trebuie să vă asigurați că o să urmați toate regulile, altfel se poate să nu fie așa de eficient.

CAPITOLUL 3
Sumarul inițial

Deja am stabilit că aproape din momentul din care vă nașteți, pielea dumneavoastră și interiorul tractului digestiv, sunt casa a milioane de microorganisme și alături de ele sunt și celule de Candida Albicans, care sunt responsabile în cauzarea infecțiilor candida.

Știți deja că aceste celule de candidoză sunt complet inofensive în 99,9% din timp și doar când anumite condiții specifice ale corpului le favorizează, aceste celule or să prolifere și să cauzeze o infecție.

A fost subliniat faptul că, deoarece există anumite condiții care favorizează creșterea ciupercilor, în acele zone ale organismului dumneavoastră se poate să existe aceste condiții, care sunt cele mai predispuse la atacul infecției candida.

Infecțiile candida, sunt infecții specific limitate la piele și la membrana asemănătoare cu mucoasa, cauzate în organism de un anumit tip de ciuperci, numite Candidă. În testele făcute în laborator culturile s-au arătat a fi mari, colonii rotunde colorate în alb, în crem sau în gri-albicios.

Una dintre cele mai faimoase (sau mai bine zis nefaimoase) specii este Candida Albicans, deși trebuie notat faptul că Candida Albicans, nu este singură specie care cauzează infecții candida la oameni.

Candida Albicans trăiește în pace cu altă flora din organismul uman, creșterea sa fiind ținută sub supraveghere de către o anumită bacterie. Își creează casa în zonele întunecoase, calde și umede ale organismului. Din acest motiv infecțiile candida sunt găsite în zone, cum ar fi urechile, gura, sângele, zona gastrointestinală sau "a matului" – și da, și în zona "de acolo de jos". Totuși, preferă și pielea umană, secțiuni particulare mai calde și mai umede, unde pielea se îndoaie și la subsuori.

Candidoza este numită și "infecția candida", deoarece forma normală a Candidei Albicans este a unor celule de candidoză ovale. Când este în formă de candidoză, se dublează singură prin înmugurire. Acest lucru înseamnă că celulele creează clone genetice ale lor, prin bulbi care "cresc" în afara lor. Acești bulbi stau atașați de celulele părinte o perioadă înainte de a le da drumul.

Deci ce cauzează de fapt, infecția candida?

În primul rând, temperatura corpului uman trebuie să fie la un anumit nivel și nivelele de PH trebuie să fie echilibrate, acestea fiind două dintre condițiile necesare pentru că Candida Albicans și bacteria ei partenera, să crească fără a perturba altă flora. Dar când nivelul de temperatură și de ph se schimbă, aceste bacterii mor. Acest lucru permite celulelor Candidei Albicans să se schimbe în mod liber, în ciuperci și să se înmulțească fără control.

Ciupercile de Candida Albicans își marchează teritoriile în timpul acestei populari masive, prin a cauza una dintre aceste senzații: arsuri, mâncărimi, dureri sau furnicături. Câteodată, două dintre aceste senzații pot fi simțite în același timp. Este o idee foarte rea să scărpinați zonele iritate, deoarece acest act va ajuta doar creșterea excesivă a ciupercilor.

Alte semne ar fi oboseala, somnolența, durerile musculare, dureri sau umflături ale articulațiilor, amețeli, reținerea de lichide, umflături ale țesutului, pierderea echilibrului, lipsa coordonării, lipsa de concentrare, memoria slăbită, schimbări de stare de spirit, depresia, anxietatea, iritabilitatea și pofta mărită pentru zaharuri, carbohidrați și alcool.

Dar acestea sunt simptome întâlnite foarte des și la alte boli, deci ele trebuie luate în considerare împreună cu alți indicatori mult mai siguri.

Creșterea excesivă mai cauzează și efecte secundare specifice, în zonele afectate. Pentru a numi câteva, infecțiile candida creează pete colorate în alb sau în crem în interiorul gurii, ajungând chiar până la palatina moale. Mai cauzează probleme de digestie și creează dificultăți mari chiar și mișcărilor intestinale. Penisurile afectate au răni neuniforme aproape de capăt sau pe prepuț.

Infecțiile candida pot cauza boli serioase, câteodată chiar fatale.

Acest lucru este foarte adevărat pentru persoanele care suferă de un sistem imunitar slăbit sau slab dezvoltat, de forme de diabet, de virusul uman imuno deficitar (HIV) și de sindromul dobândit imuno deficitar (SIDA). Totuși, persoanele care suferă pot fi vindecate total printr-o diagnosticare și o medicație imediată și adecvată.

Cu toate acestea spuse despre "infecția candida 101" și fiind stabilite, a venit acum timpul să începem să ne uităm la specificațiile, probabil cele mai întâlnite forme de infecție candida, cunoscută sub numele de vaginita.

CAPITOLUL 4
Ce este vaginita?

Vedere în ansamblu

Termenul de vaginita se referă la câteva condiții medicale diferite; Numitorul comun al tuturor acestor condiții fiind că acestea cauzează inflamații ale vaginului și ale vulvei. Totuși, pentru majoritatea femeilor, cuvântul de vaginita este echivalent cu "infecție candida", acesta fiind motivul pentru care veți găsi acest cuvânt folosit pe parcursul întregii cărți.

După cum probabil cred că a devenit evident până acum, o asemenea infecție este provocată în general de o proliferare excesivă a celulelor Candida Albicans. Motivul pentru acest lucru o să fie discutat mai în detaliu, mai târziu în această carte.

Simptome posibile

Există foarte multe simptome care sunt rezultate din această boală, incluzând:

- O descărcare, care poate modifica culoarea și consistență, din a fi subțire și fără culoare, în a fi alb sau galben și plin de cocoloașe, cu consistenta brânzei. Câteodată, aceasta descărcare poate avea un miros similar cu cel al candidozei care este folosită în procesul de facere al pâinii, în timp ce alte dăți, o să fie complet fără miros.

- Zona vaginală și a vulvei umflată sau inflamata, cu un efect vizibil de zone infectată.
- În general, zona infectată va fi dureroasă și se vor simți mâncărimi și în timp ce această zonă are toate motivele să fie supărată, ridicată și roșie și marginile ei, este foarte posibil să fie ușor de marcate față de pielea din împrejur.
- Poate să apară și o sângerare vaginală ușoară, în special dacă pielea zonelor infectate se rupe.
- Dureri mari în timpul și după actul sexual.
- Urinari care sunt și foarte dureroase și mult mai dese decât de obicei.

Oricum, aveți grijă

Acestea sunt simptomele care pot evidenția vaginita. Totuși, trebuie să țineți minte faptul că există câteva tipuri de infecții, care pot fi categorisite sub această poziție, deci, nu trebuie să fiți sigure că aceste simptome sunt, clar, un indicator al infecției candida.

Nu trageți concluzii pripite asupra faptului că dacă aveți orice fel de problema vaginală, aceasta înseamnă că sigur suferiți de o infecție candida. Cel mai important, nu cădeți prada noțiunii, pe care multe pagini de internet o promulga, cum că, tot ce trebuie să faceți dacă suspectați că aveți o

infecție candida, este să căutați imediat tratamente medicamentoase, care nu necesită prescripție medicală. Nu este niciodată chiar atât de simplu.

Trebuie să fiți atente la multe lucruri diferite, dacă doriți să vă ghidați după cea ce discutăm în acesta carte.

În primul rând, presupunând că nu aveți o calificare în medicină profesională, probabil că ați diagnosticat greșit problema de care suferiți și astfel, devine inevitabil faptul că o să alegeți în mod greșit, un tratament medicamentos care nu necesită prescripție medicală.

În al doilea rând, chiar dacă "ghicirea" pe care ați făcut-o dumneavoastră, este corectă și chiar ați contractat o infecție candida, există foarte multe tratamente care nu necesită prescripție medicală și șansele pentru că dumneavoastră să alegeți pe cel care vi se potrivește, sunt foarte mici.

În final, cu o diagnosticare proprie, urmată de un tratament medicamentos care nu necesită prescripție medicală, o să observați că multe dintre aceste tratamente sunt creme anti-ciupercă și unguente. Amintiți-vă că felul în care acționează o infecție candida, este prin a îngropa hifele cât mai adânc în pielea dumneavoastră. Este important de știut faptul că, dacă aplicați crema anti-ciupercă sau loțiune, aceasta o să acționeze doar la suprafață sau doar puțin sub piele și probabil o să aveți un minim de efect pozitiv, în cel mai bun caz.

Acesta este unul dintre motivele, pentru care unele femei au probleme cu vaginita, care pare să continue și să reapară, fără să conteze ce încercați să faceți pentru a scăpa de problemă. Prin simpla aplicare a unei creme anti-ciupercă, care nu a fost prescrisă de vreun medic, nu puteți decât să aveți parte de un efect la suprafață și nu o să trateze rădăcina cauzei care provoacă această problemă.

Prin urmare, în timp ce aceste tratamente anti-ciupercă o să scape, aparent, de infecție, celulele ciupercii, care sunt responsabile pentru această problemă, sunt încă la locul lor, ingerând hrana, undeva mult mai jos decât suprafața pielii dumneavoastră. Din această analiză asupra folosirii tratamentelor medicamentoase care nu necesită prescripție medicală, ar trebui să devină evident faptul că acesta este motivul pentru care multe femei suferă de o vaginită cronică, care pare să nu dispară complet, niciodată. Diferitele tratamente fără prescripție, pe care majoritatea persoanelor le folosesc, nu au abilitatea de a penetra suficient de adânc în piele, pentru a eradica problema principală care cauzează infecția candida. Este aproape inevitabil faptul că problema o să revină și acest lucru se va întâmpla, probabil, mult mai devreme decât vă așteptați.

Alternativa cumpărării și utilizării acestor tratamente fără prescripție, este să faceți o vizită la medicul din cartierul dumneavoastră, să-i cereți ajutorul și să vă ofere o soluție medicală, pentru condiția dumneavoastră, dar, după cum o să citiți mai târziu, acesta nu este neapărat cea mai bună soluție.

CAPITOLUL 5
Ce trebuie să faceți cu o infecție candida

Să începem cu ceea ce este cel mai important, nu intrați în panică.

După ce descoperiți că aveți o infecție candida, primul lucru, care trebuie să vă vine în minte, este, ce trebuie să faceți în privința unei infecții candida și să nu deveniți isterice și să arătați cu degetul său să vă învinuiți pe dumneavoastră pentru acest lucru. Nu o să aveți niciun beneficiu, dacă vă ieșiți din minți. Tot ce trebuie să faceți, este să procedați cu calm, să vă evaluați situația, să vă consultați cu doctorul dumneavoastră pentru o diagnosticare adecvată și să vă administrați tratamentul recomandat. Infecția candida este tratabilă, așa că nu trebuie să vă îngrijorați.

În regulă, cu aceste lucruri fiind lămurite, continuăm acum cu alte lucruri pe care trebuie să le faceți, după ce s-a confirmat faptul că aveți o infecție candida.

Infecția intervine când există o creștere anormală de ciuperci și de candidoză, în zona vaginală a dumneavoastră. Trebuie să înțelegeți că această candidoză prefera suprafețele corpului dumneavoastră, deoarece sunt calde și umede, în special, zone cum ar fi acolo jos. Acum, candidoza, s-a dovedit a fi prezentă în cel puțin 20-50% dintre femei. Totuși, prezenta candidozelor, nu înseamnă neapărat că o să rezulte imediat în infecții.

Din cauza creșterii excesive a candidozelor, este posibil să se producă vreo infecție, care să se extindă în zona vaginală.

Să fim siguri că o persoană are o infecție candida, este un lucru foarte important. Doctorul dumneavoastră o să confirme acest lucru. Odată confirmat, doctorul dumneavoastră poate să vă sfătuiască asupra celui mai eficient tratament disponibil.

De ce trebuie să consultăm un doctor, când tot timpul spuneți că ne putem trata singuri, fără un doctor?

Una dintre principalele îngrijorări, este faptul că infecțiile candida afiliate, arată unele similarități cu bolile cu transmitere sexuală. Aplicarea unei medicații, după ce v-ați făcut o diagnosticare proprie, nu este întotdeauna recomandată. Puteți termina prin a vă înrăutății situația curentă.

În afară de zona vaginală, infecțiile pot apărea și la subsuori, în gura copiilor, în zona scutecelor, la copii și la adulți, chiar și în zona de sub sâni sau în zonele unde se îndoaie pielea. Trebuie să știți că infecția candida, poate să se extindă pe tot corpul. Din fericire, aceste cazuri sunt foarte rare.

Cu toate acestea, luați aminte că infecția candida, dacă este lăsată netratata, poate rezulta într-o condiție mult mai complexă, una care nu mai răspunde la tratamentele normale. Acest lucru este, desigur, foarte deranjant.

Consultându-l pe doctorul dumneavoastră pentru o medicație adecvată, în cele mai multe cazuri o să vă ajute să scăpați de infecția de care suferiți. Dacă o face - este grozav!

Infecția dumneavoastră nu este severă și nu este cronică.

Totuși, în cazurile unde nimic nu ajută și nu puteți să scăpați deloc de infecție, trebuie să vă îndreptăți către remediile naturale care se fac acasă și către o îngrijire a sănătății adecvată. O îngrijire de bază a sănătății, pe care trebuie să o adoptați, include să nu purtați lenjerie intimă umedă, pentru perioade mari de timp, să evitați blugii și pantalonii mulați și să nu folosiți acele produse de igienă feminină, cum ar fi spray-urile și tampoanele parfumate.

Există acum, un număr mare de tratamente care nu necesită prescripție medicală, care susțin că elimina infecțiile candida. Exista medicamente care se iau pe cale orală sau creme care se aplică pe suprafața afectată. Aceste produse comerciale disponibile, oferă scheme de tratare, cum ar fi un tratament care vă garantează vindecarea infecției în șapte zile. Altele spun că vindecă doar în trei zile. Multe dintre ele sunt eficiente, dar tratează doar simptomele infecției dumneavoastră, nu și cauza.

Totuși, fiți atente la faptul că abuzul de medicamente anti-ciupercă, poate duce ca ciupercile să devină rezistente la acel tratament. Acesta este motivul pentru care este mult mai bine că infecția să fie studiată într-un laborator medical, pentru a avea un diagnostic mult mai precis. Nu merită să cumpărați toate acele medicamente și apoi să aflați că v-ați pierdut timpul și banii dumneavoastră, cu o infecție care nu există de prima dată.

CAPITOLUL 6
Sarcina și infecția candida

Aproape toate femeile, într-un punct al vieții, vor experimenta unele probleme ale organismului lor, în special în zonele lor intime. Infecțiile vaginale sunt foarte des întâlnite în cazul femeilor, în special, infecția candida. În plus, sarcina și infecția candida, par să meargă în tandem. Din ce în ce mai multe femei însărcinate, se infectează cu candidoză, datorită câtorva motive, unele dintre ele fiind foarte greu de controlat, pentru dumneavoastră.

Infecția candida se mai poate considere a fi și vaginita a micozelor sau candidoza vaginală. Ciupercile Candida, par să fie principalele vinovate, în extinderea bolii. Mai exact, ciuperca Candida Albicans, cauzează cea mai mare parte a infecției din zona vaginală a femeii. Totuși, trebuie să știți că ciuperca Candida, deja există în organismul femeilor. Ciuperca apare pe cale naturală și nu trebuie să fie un factor de alarmare.

Mâncarea pe care o mâncați, igiena dumneavoastră personală și chiar stilul de viață pe care-l aveți, toate acestea pot afecta creșterea ciupercii, în zona vaginală a

dumneavoastră. Dacă mâncați prea mult zahăr sau carbohidrați, ciuperca are o șansă mult mai mare de supraviețuire și de creștere, în cele din urmă, putând să provoace dezvoltarea totală a infecției candida. Nivelul mare de zahăr din sânge și din corp, hrănește mai mult ciuperca Candidă.

În cazul femeilor însărcinate, cauza principală a apariției infecției, ar fi schimbarea nivelului de estrogen, din timpul sarcinii. Datorită faptului că nivelul de estrogen crește mult, în timpul lunilor de sarcină, organismul mai produce și un nivel ridicat de glicogen. Glicogenul va face că zona să fie mult mai predispusă în a crește nivelul de candidoză. După cum spun experții și câteva studii făcute, glicogenul poate cauza creșterea mai rapidă a candidozei și chiar poate permite ciupercilor să se lipească de pereții vaginali.

Utilizarea antibioticelor ajuta și aceasta la creșterea ciupercii. Dacă ați luat medicamente antibiotice pentru o perioadă lungă de timp, bacteriile dăunătoare vor fi distruse, dar se poate să afecteze și bacteriile benefice, care cresc în interiorul vaginului, acest lucru făcând ca ciupercile să suprime microorganismele ajutătoare. Odată ce ciuperca a pus stăpânire pe acea zonă, organismul are tendința să reacționeze și el, rezultând o infecție.

Semnele după care trebuie să fiți foarte atente, ar fi, mâncărimile, iritațiile, senzația de arsură, durerile și înroșirea zonei vaginale și a zonei înconjurătoare. Acestea, cel puțin, sunt primele simptome ale unei infecții. Odată ce a progresat, s-ar putea să observați o descărcătura a unui lichid fără miros, albicios și cu o densitate cremoasă. De asemenea, neștiind cât de însărcinată sunteți, vă sfătuiesc să fiți foarte precaută cu sexul. Infecția poate cauza anumite dureri în timpul actului sexual, deci ar fi mai bine să lăsați deoparte acest lucru pentru un timp.

Lucrul bun, pe care sunt sigur că mamele dumneavoastră îl știu; infecția candida nu are un efect negativ asupra copilului pe care-l purtați în pântec. Infecția nu va afecta nici dezvoltarea copilului.

Un alt lucru bun, este că tratarea infecției candida, în cazul femeilor însărcinate, se face la fel ca și un tratament disponibil pentru femeile care nu sunt gravide.

Se spune că 15% dintre toate femeile însărcinate, vor experimenta infecție candida în timpul sarcinii lor. Dar nu vă alarmați, deoarece acest lucru poate afecta copilul. Sarcina și infecția candida, pot fi foarte greu separate.

Ceea ce este important este ca infecția cu candida poate fi tratată.

CAPITOLUL 7
Pașii pe care trebuie să-i faceți în prevenirea vaginitei

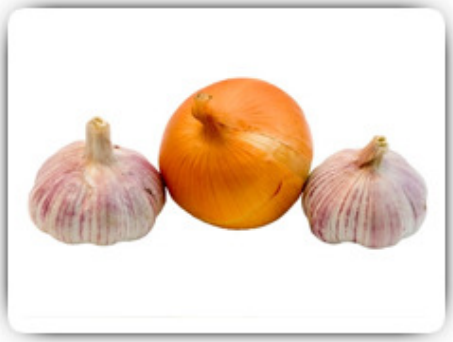
Există convingere din popor, care spune că în cursul vieții lor, 75% dintre femei sunt predispuse să sufere de o infecție vaginală cu candidoză. După ce ați suferit o dată de vaginita, devine mult mai probabil să mai suferiți de această boală, în special dacă ați tratat această condiție la un nivel periferic, în loc să atacați direct rădăcina care vă cauzează infecția candida a dumneavoastră.

Fiecare femeie care a suferit de atacuri regulate ale infecției candida, trebuie să li se fi întâmplat acest lucru, când au cerut ajutor medical pentru a scăpa de această problemă. Probabil că le-a cauzat foarte mare suferință, în special, când această boală le-a reapărut. Neștiind ce trebuie să facă, probabil că ele au făcut aceleași lucruri pe care le-au făcut și înainte; doar pentru a fi dezamăgite din nou, când infecția a reapărut.

O mare parte dintre femei, încă nu înțeleg faptul că infecțiile candida prosperă în condiții de umezeală și că acțiunea pe care trebuie să o facă inițial, este să facă tot ceea ce trebuie pentru a reduce umezeala din jurul zonelor vaginale. De exemplu, asigurați-vă că după fiecare baie, dus sau orice altă vizită în baie, sunteți complet uscate și folosiți o pudră că cea pentru bebeluși, pentru a vă menține uscată pentru cât mai mult timp posibil.

Luăm în considerare și alte zone specifice din viața dumneavoastră, la care trebuie să vă gândiți că trebuie tratate cu respect pe următoarele secțiuni.

Uneori, soluția la problema noastră este atât de simplă, încât avem tendința de a nu o vedea. Deși pastilele și cremele ne pot face să ne simțim bine pentru o scurtă perioadă de timp, una dintre principalele hibe pe care o au acesta metode farmaceutice, este că ele nu ajung la rădăcina problemei. În loc să rezolve problema pe care o avem cu organismul nostru, ele ajută doar la acoperirea simptomelor, așadar, avem tendința să ignorăm ceea ce se petrece cu adevărat.



Acesta este momentul când ajungem să suferim de infecții candida. Este foarte ușor să mergem afară și să cumpărăm o cremă de la farmacie, care va avea grijă de acea infecție candida și majoritatea persoanelor au tendința să facă acest lucru. Din nefericire, nu contează pentru noi și din acest motiv putem avea efecte adverse, în acest fel, făcând ca infecția succesivă de candidoză să devină mai puternică, în cele din urmă rezultând o super infecție, care este imposibil de tratat. Este păcat, pentru că este posibil ca dumneavoastră să puteți tarata o infecție candida cu unele dintre cele mai folosite mâncăruri, cum ar fi usturoiul.

Oamenii mănâncă usturoi de mii de ani, pentru proprietățile sale vindicative. Deși unele persoane evita usturoiul datorită afectării sociale pe care îl are asupra lor, poate fi foarte bun pentru dumneavoastră. Mâncând un cățel

de usturoi în fiecare zi, în special usturoi care este 100% natural, poate avea efecte uimitoare asupra sănătății dumneavoastră și o să observați cu ușurință acest lucru. Mai poate ajuta și la aducerea organismului dumneavoastră în echilibru, deoarece are capacitatea de a luptă singur împotriva candidozelor, doar pentru simplu fapt că această candidoză urăște usturoiul și nu poate recidivă în aceeași zona unde s-a folosit usturoiul.

Dacă suferiți de o infecție vaginală candida, aveți șansa de a vă oferii singure un remediu imediat, prin introducerea unei bucăți de usturoi, direct în vaginul dumneavoastră. Trebuie să vă asigurați că este 100% natural, deoarece nu doriți să vă iritați această zonă sensibilă cu chimicale. Majoritatea persoanelor observă o eliberare imediată a mâncărimilor și arsurilor provocate de o infecție candida, de câte ori fac aceasta inserție. De-a lungul timpului, ajuta și la eliminarea completă a infecției candida din organismul nostru, pe cale naturală.

Efectele peroxidului de hidrogen

Chiar dacă vă vine să credeți sau nu, utilizarea peroxidului de hidrogen în tratarea infecției candida, a fost dovedită a fi adevărată și destul de eficientă. Infecția vaginală candida, este una dintre cele mai întâlnite condiții, pe care le experimentează femeile. De fapt, conform statisticilor, în jur de 75% dintre toate femeile, vor fi afectate de o infecție într-un anumit moment. Deja este considerată o condiție normală, deci nu vă alarmați. Nu sunteți singura persoană care suferă de această infecție și cu siguranță, nu o să fiți ultima.

Infecția vaginală candida se tratează foarte ușor, deci nu trebuie să vă îngrijorați în această privință. Există deja, un număr mare de medicamente disponibile, în comerț, care sunt destul de eficiente în tratarea infecției candida.

Peroxidul de hidrogen, în particular, este o soluție foarte ușoară, făcută acasă, pentru problemele provocate dumneavoastră de către infecția candida.

La fel ca și Candida Albicans, peroxidul de hidrogen este deja prezent în zonele vaginale. Deja este acolo și lucrează cu toate forțele, pentru a elimina microorganismele infecțiilor candida. Totuși, datorită anumitor condiții, mediul înconjurător din acea zonă, devine dintr-o dată, foarte favorabil creșterii Candidei. De obicei, peroxidul de hidrogen ajuta la eliminarea bacteriilor și a infecțiilor provocate de ciuperci. Este un inamic natural pentru Candida și astfel, poate fi utilizat ca un tratament complet împotriva infecțiilor.

Deoarece organismul nostru produce foarte puțin peroxid de hidrogen, puteți să ajutați prin cumpărarea variantei comerciale, din magazinele locale sau din farmaciile din cartierul dumneavoastră. Ceea ce puteți face este să amestecați o linguriță cu 3% peroxid de hidrogen, cu o ceașcă cu apă și aplicați acest amestec pe zonele afectate. Datorită faptului că peroxidul de hidrogen este produs pe cale naturală, de către organism, chimicalele nu vă pot afecta vaginul sau sănătatea generală a întregului organism.

Ceea ce face că peroxidul de hidrogen să fie foarte eficient împotriva Candidei, este faptul că peroxid ele se transformă în apă și oxigen, în timpul aplicării. Oxigenul ajuta ca aplicarea chimicalelor să ucidă ciuperca provocatoare de infecție candida. Trebuie, totuși, să fiți foarte atente când vă preparați amestecul propriu de soluție de tratament cu peroxid de hidrogen. Prea mult peroxid de hidrogen în soluție, poate provoca senzații de arsură în zonele afectate. Senzațiile de arsură pot apărea, de obicei, în special în zonele care sunt inflamate sau unde infecția este destul de serioasă.

O linguriță de peroxid de hidrogen într-o ceașcă cu apă, pare să fie un amestec sigur și bun. Până acum, nu au existat reacții rele sau plângeri împotriva acestui amestec de peroxid de hidrogen și apă, în tratarea infecției candida.

Trebuie să înțelegeți, totuși, utilizarea amestecului de peroxid de hidrogen și apă, nu înseamnă că trebuie folosit că singur tratament împotriva infecției candida. Remediile naturale că acesta, sunt mult mai eficiente când sunt combinate cu alte forme de tratament, cum ar fi dieta sănătoasă și cu utilizarea altor tehnici de tratare, că utilizarea pastei de usturoi, iaurtul, oțetul de mere și amestecul de apă.

În alte căzuți, condiția poate să fi ajuns deja într-un punct critic, în care peroxidul de hidrogen, nu mai este recomandat în tratarea infecției candida. În acest caz, trebuie să consultați un doctor și trebuie să practicai alte câteva metode de tratament, pentru a vă vindeca de infecțiile candida.

CAPITOLUL 8
Lucruri pe care trebuie să le luați în considerare și pe care trebuie să le evitați

Îmbrăcămintea dumneavoastră

Faptul că aceste candidoze au nevoie de condiții de umezeală pentru a prospera, trebuie să vă indice că tot ceea ce puteți face pentru a vă ține zonele corpului curate, proaspete și uscate, va stopa dezvoltarea mucegaiului de candida. Prin urmare, trebuie să vă gândiți foarte bine la ceea ce purtați în fiecare zi. De exemplu, purtarea de lenjerie intimă din bumbac și neînălbită, va crea condiții mult mai favorabile pentru a ține departe candidozele, deoarece aceste materiale permit corpului dumneavoastră să respire și reduc cantitatea de transpirație naturală, în același timp.

Evitați să purtați aproape de piele, fibre făcute în mod artificial, care au la baza materiale din plastic, lenjeria intimă din nailon, fiind absolut nerecomandata. Dacă purtați pantaloni sau blugi, asigurați-vă că sunt destul de lejeri, deoarece hainele mulate, care sunt purtate o perioadă

îndelungată de timp, vor aduce condițiile de căldură propice pentru că celulele de candidoză să prospere, să se multiplice și să crească.

De câte ori este posibil purtați îmbrăcăminte care este lejeră și confortabilă, cum ar fi stilul larg de rochii dintr-o bucată, pe care puteți să-l purtați în jurul casei și dacă puteți să eliminați total lenjeria intimă, este o metodă grozavă de a vă asigura că rămâneți proaspătă și uscată.

Conștientizarea hormonală

Multe femei vor să știe de ce infecțiile candida din zona genitală, sunt mult mai întâlnite la femei decât la bărbați. Nu se poate spune că bărbații nu suferă niciodată de condiții similare, dar se crede că motivul principal are legătură cu hormonul sexual feminin, progesteron.

Progesteronul este un nivel de hormoni, care este elevat semnificant, în timpul a celei de-a două perioade a ciclului menstrual, ca și în timpul menopauzei și al sarcinii. Prin urmare, în tot acest timp, este mult mai probabil să suferiți de o infecție candida, dar datorită faptului că progesteronul este prezent absolut mereu, femeile sunt, pe cale naturală, mult mai predispuse la infecții candida.

Motivul pentru care progesteronul face că infecțiile candida să apară, este pentru că mărește producerea de glicogen în jurul și în interiorul țesuturilor vaginale. Glicogenul este un amidon natural, care este transformat în zahăr foarte ușor și după cum o să descoperiți mai târziu, acesta oferă un mediau ideal de hrănire, pentru candidoză.

Evitați mâncarea procesată

Unele dintre noi suferim de infecții candida în mod regulat, care sunt ușor de vindecat, de câte ori mâncăm feluri de mâncare sănătoase sau poate folosim ceva natural, cum este iaurtul. De multe ori, totuși, acest lucru se întâmplă când infecția candida este incorporata adânc în organism, ca un rezultat al Candidei. Pentru cei dintre noi care realizăm ce reprezintă Candida, realizăm că pot provoca un număr mare de probleme și este, pentru noi, unul dintre cele mai dificile lucruri de vindecat pe cale naturală. De aceea este absolut necesar ca dumneavoastră să faceți tot ce vă sta în putere pentru a scăpa, ca și de a ține acest lucru departe de dumneavoastră pentru totdeauna.

Trăim într-o lume care este plină de lucruri care nu sunt bune pentru noi și majoritatea realizăm acest fapt. Credeți sau nu, unul dintre cei mai mari infractori, care ne provoacă Candida, este mâncarea procesată. Aceste lucruri, pur și simplu, nu existau în natură și acum 100 de ani, absolut nimeni nu mânca vreunul dintre aceste lucruri procesate, pe care acum le găsim pe toate rafturile din magazine. Dacă doriți să aveți capacitatea de a scăpa de Candida și poate, de a vă elibera de problemele pe care le cauzează, primul lucru pe care trebuie să-l faceți, este eliminați complet mâncărurile procesate, din dietă dumneavoastră.

Nu spun că o să fie ușor pentru dumneavoastră să faceți acest lucru și de fapt, poate fi unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le-ați făcut vreodată. Este ușor pentru noi să luăm ceva ce este deja procesat, dar nu este deloc ușor să mâncăm ceva ce este în stare pură. Pentru că noi să putem să fim capabili să scăpăm de problema Candida, totuși, trebuie să ne schimbăm dieta, aceasta trebuind să conțină doar mâncare crudă, pentru o perioadă de timp. Chiar și când mâncăm mâncare crudă, totuși, este foarte important să nu facem exces de fructe, pentru că acestea conțin zahăr, care poate hrănii Candida din organismul dumneavoastră.

Un alt lucru, pe care trebuie să vă asigurați că îl faceți, este să vă mențineți hidratați în mod constant și să vă țineți organismul într-un stadiu alcalin. Candida nu poate crește în afara unui mediu acid, deci asigurați-vă că nu le creați un mediu în care să poată supraviețui.

Aveți grijă la chimicalele iritante!

Există, practic, zeci de metode sau de locuri, care sunt iritante și unde, chiar și chimicalele nocive, pot intra în contact cu pielea dumneavoastră și toate acestea reprezintă un pericol de infectare cu candidoză, deoarece pot crea o slăbiciune pielii. De exemplu, detergentul pe care-l folosiți pentru a vă spăla îmbrăcămintea, poate conține chimicale care vă pot irita pielea. Chiar dacă aceste chimicale nu reprezintă un pericol inerent, persoanele sunt diferite și unele dintre ele sunt alergice la anumite materiale chimice, cu care 98% dintre oameni, nu au nici cea mai mică problemă.

Deci, doar pentru a fi siguri că nu sunteți alergici, de câte ori vă spălați lenjeria intimă, fierbeți-o timp de 5-10 minute imediat după ce ați spălat-o, pentru a elimina rezidurile din detergent și/sau chimicalele. Veți vedea, câteodată, pagini de internet, care vă recomanda să cereți de la medicul

dumneavoastră un supozitor, ca tratament primar pentru vaginita dumneavoastră. Deși acest lucru poate fi eficient pentru unele persoane, este probabil că un astfel de ajutor medical, să conțină medicamente anti-ciupercă sau chimicale și încă o dată, nu știți cu vă fi reacția dumneavoastră personală, la aceste chimicale.

Nu este neapărat necesar să spunem că nu trebuie să încercați un astfel de tratament, dar dacă o faceți, trebuie să știți că există probabilitatea unor efecte secundare sau chiar a unor reacții alergice, de care s-ar putea să suferiți dacă alegeți această cale.

Încetați să mai citiți această carte pentru un moment și mergeți în baia dumneavoastră și citiți pe etichetele tuturor săpunurilor și detergenților pe care îi folosiți pentru a vă spăla corpul în fiecare zi. Sunt toate materialele pe care le folosiți pentru a vă spăla cele mai sensibile zone ale corpului, 100% naturale și complet lipsite de chimicale? Răspunsul la această întrebare o să vă ajute să determinați dacă acestea sunt un factor care contribuie la infecțiile candida ale dumneavoastră.

Verificați săpunul pe care-l folosiți în fiecare zi, ca și spumantele de baie, gelurile de duș și orice alte materiale de curățare. Dacă ele nu sunt complet lipsite de chimicale, atunci trebuie să le schimbați cu o marcă mai bună, care să fie complet naturală.

Faceți duș în mod regulat? Dacă faceți acest lucru, sunteți absolut siguri că știți exact ce folosiți pentru acest lucru? Dacă nu știți, faceți un efort pentru a afla cât mai curând posibil și apoi faceți orice schimbare este necesară pentru a reduce riscurile de a aplica chimicale nocive într-o zonă a corpului, unde nu doriți acest lucru. Regulă simplă este de a nu utiliza niciodată ceva ce este posibil să vă facă o infuzie cu chimicale nocive, în niciun loc din jurul vaginul

dumneavoastră.

Nu mai mâncați zahăr

Credeți sau nu, candidoza este dușmanul principal. Deși o să sune ciudat pentru aceia din noi care suferă de infecții candida, de fapt aceasta servește unui lucru foarte util. De fapt, nu am avea pâine și nici măcar berea nu ar exista fără ca drojdia să fie prezentă. Din păcate, totuși, poate provoca probleme în organismul nostru care, cu siguranță, nu sunt bine venite și dacă suferim de o infecție candida, ne va fi foarte dificil să ne gândim la beneficiile pe care drojdia o aduce în viețile noastre.

Una dintre problemele principale care cauzează infecțiile candida la oameni, este faptul că organismele noastre renunța la echilibrul lor și nu sunt capabile să rețină creșterea candidozei la nivele anormale. Este destul de ușor pentru noi să fim capabili să corectăm această problemă, deoarece putem face acest lucru prin a ne hidrata în mod regulat sau prin a mânca mâncăruri sănătoase, cum ar fi iaurtul și oțetul de mere. Ați putea fi surprinși, totuși, de faptul că noi hrănim infecția candida, în multe cazuri, cu hrana pe care o mâncăm. În loc să vă gândiți la ce fel de mâncare trebuie să utilizați pentru a scăpa de infecția candida, de ce nu încercați să vă gândiți la o parte din mâncarea pe care o mâncați și care poate irita această infecție.

Unul dintre cei mai mari infractori în ceea ce privește mâncarea, este zahărul. Mulți dintre noi iubesc să mănânce zahăr și îl obținem în multe forme diferite, care sunt dificil pentru noi să le realizăm, în momentul în care le consumăm. Ca să reducem la o variant mai simplă, candidoza iubește zahărul și prosperă prin acesta. Dacă mâncăm zahăr în mod regulat, pur și simplu hrănim infecția candida. Eliminați-l din dietă dumneavoastră și o să eliminate o mare parte din abilitatea de a crește, a infecției candida.

Un alte lucru pe care probabil îl mâncați și care poate cauza infecții candida, ar fi mâncarea procesată. Aceasta este baza multora dintre dietele noastre, dar foarte multe lucruri care sunt conținute de această mâncare procesată, de asemenea ajuta la hrănirea infecțiilor candida. Începeți să mâncați cât mai natural, ceea ce include multe fructe și legume și o să începeți să vedeți cum unele dintre infecțiile dumneavoastră candida, dispar, că rezultat.

Practicile dumneavoastră sexuale

După cum am mai menționat, și bărbații sunt predispuși la infecții candida, ca și femeile, deși nu chiar atât de mult. Într-adevăr, bărbații (în special aceia care nu au făcut o circumcizie) pot suferii de infecții candida în zona genitală și este posibil ca această infecție să fie pasata înainte și înapoi, între doi parteneri sexuali. Prin urmare, dacă aveți orice motiv de suspiciune privitor la faptul că partenerul dumneavoastră are o infecție, ambii ar trebui să aveți raporturi sexuale folosind prezervative tot timpul.

Acestea fiind spuse, există anumite prezervative care par să exacerbeze problema infecției, deci trebuie să fiți foarte atenți când citiți pe etichetă lor, înainte să le cumpărați.

Condițiile medicale preexistente

Există câteva condiții medicale preexistente, care vă vor marii predispoziția la candidoza, deoarece există boli care afectează echilibru chimic din organismul dumneavoastră, în așa fel încât ele cresc vulnerabilitatea de a face infecții candida. Un prim exemplu ar fi diabetul necontrolat sau controlat într-un mod neadecvat. După cum știu majoritatea persoanelor, formele de diabet sunt condiții medicale foarte serioase, unde nivelul de zahăr din sânge, joacă un rol important și după cum veți descoperii, zahărul este la rândul lui un factor forțe important în toate scenariile infecțiilor candida, incluzând vaginita.

Considerațiile stilului de viață

Niciodată să nu faceți greșeală de a subestima importanta vieții pe care o duceți, când vine vorba de sănătatea dumneavoastră și de stabilirea faptului că sunteți mai mult sau mai puțin predispus să suferiți de infecții candida, decât alte persoane.

De fapt, tot ceea ce faceți în fiecare zi poate crește sau descrește nivelul dumneavoastră de predispoziție, când vine vorba de infecții și acest lucru se aplică, nici mai mult nici mai puțin infecțiilor candida, cât și altor indispoziții medicale. Felul în care alegeți să vă trăiți viața, are un efect direct asupra stării dumneavoastră generale de sănătate și asupra stării de bine și va avea un efect semnificant și în abilitatea dumneavoastră de a rezista.

Ceea ce trebuie să apreciați, este faptul că vaginita, este și ea un simptom al faptului că ceva nu este în regulă în viața dumneavoastră la un nivel fundamental mult mai îndepărtat. Ar trebui să privit problema dintr-un punct de vedere total holistic privind întregul corp și să vă schimbați stilul de viață în orice fel ar fi necesar pentru a vă reduce vulnerabilitatea. Eșecul abordării problemelor prin această metodă, este un alt motiv din cauza căruia problema infecției candida poate recidiva.

Deși luați medicamente și aplicați creme sau loțiuni, puteți scăpa de problema doar temporar, dar dacă faceți schimbările fundamentale stilului de viață, care sunt necesare pentru a ajuta să vă ridicați nivelul de rezistență, niciodată nu veți fi capabili să scăpați de infecția candida a dumneavoastră, în mod permanent.

Dieta perfectă pentru a vă ucide infecția candida

Foarte multe dintre noi, suferim de infecții candida și din păcate, poate fi foarte dificil să scăpăm de ele, odată ce au început să se dezvolte. Unul dintre motivele principale pentru care se întâmpla acest lucru, se datorează faptului că avem tendința de a le trata prin metode farmaceutice, în loc să atacăm sursa problemei pe cale naturală.

Cremele pe care le cumpărăm de la farmacie, nu o să vindece, practic, infecția candida; ele or să reducă doar numărul de spori, până când nu ne mai simțim inconfortabili. Ceea ce lasă în urmă, sunt niște candidoze care cu siguranță vor mai revenii și vor fi multă mai dificil de eliminat.

Dacă experimentați pentru prima oară o infecție candida sau dacă suferiți de așa ceva de foarte mult timp, există o metode pentru dumneavoastră, care este capabilă să vă vindece doar prin dieta dumneavoastră. Iată dietă perfectă

pentru dumneavoastră, pe care să o folosiți pentru a vă vindeca de infecția candida. Probabil că nu va fi ușor pentru dumneavoastră să mâncați în acest fel, dar dacă o să o faceți timp îndelungat, organismul dumneavoastră își va recăpăta echilibrul cu care este capabil să lupte cu aceste infecții pe cale naturală.

Ceea ce vă propun este o dietă bazată pe mâncare crudă, una plină de diferite tipuri de fructe și legume. Aceasta este una dintre cele mai bune metode pe care le putem alege pentru a mânca și dacă suntem capabili să ne ținem cu succes de această dietă, o să observăm diferențe majore în felul în care ne simțim și în felul în care arătăm. Acest lucru ne mai face capabili și să avem grijă de infecția candida, deoarece ne aduce organismul într-un echilibru natural, care este necesar pentru a face acest lucru.

Un alt lucru pe care trebuie să îl faceți alături de mâncatul fructelor și legumelor crude, este să vă asigurați că sunteți în permanență hidratate. Ar trebui să beți jumătate din greutatea dumneavoastră corporală în uncii, de apă, în fiecare zi și să luați și niște sare de mare pentru că apa să rămână în organism suficient timp cât să vă hidrateze.

Dacă o să faceți aceste două lucruri în paralel, veți fi surprinși de cât de repede sănătatea dumneavoastră se vă îmbunătății și infecțiile candida vor dispărea din memoria dumneavoastră.

Pot exercițiile fizice să vă vindece infecția dumneavoastră candida?

Să avem de a face cu o infecție candida poate fi destul de dificil și se pare că odată ce avem o astfel de infecție, încă una o să apară în curând. Motivul pentru care apare atât de des este deoarece organismele noastre se dezechilibrează și devin incapabile de a lupta cu acele

candidoze, care sunt prezente pe cale naturală. Dacă folosim o metodă pentru a suprima infecția candida, de obicei aceasta apare când ne oprim din a mai folosi acea metodă. Motivul pentru care se întâmpla acest lucru se datorează faptului că adesea nu mai putem aduce organismul într-un echilibru care să fie capabil să lupte cu alte astfel de candidoze care pot apărea.

Majoritatea persoanelor au tendința să încerce să își aducă organismul într-un echilibru, prin a mânca lucruri sănătoase și prin a-și suplimenta dieta cu vitamine și cu ierburi. Deși aceasta este cu siguranță o idee bună și poate ajuta în multe feluri în restabilirea acelui echilibru, există și altceva care vă este necesar pentru a vă bucura de o sănătate radianta.

Trebuie să vă asigurați că faceți exerciții fizice în fiecare zi sau cel puțin de câteva ori pe săptămână. Exercițiile fizice, nu sunt un lucru de care ne bucurăm în mod normal, deci iată câteva lucruri pe care le puteți face pentru a ajuta la restaurarea echilibrului din corpul dumneavoastră, prin exerciții.

Primul lucru pe care trebuie să îl înțelegeți, este că nu-i neapărat necesar ca dumneavoastră să mergeți la o sală de forță și să transpirați câteva ore pe zi, pentru a vă aduce un echilibru în organism. De fapt, făcând tipuri de exerciții greșite, poate de fapt să promoveze o infecție candida, deoarece permite umidității să fie prezentă în corpul nostru prin transpirație,

pe perioade lungi de timp. Este o idee mult mai bună să faceți exerciții cardiovasculare ușoare, cum ar fi mersul și acest lucru îl facem toți.

Mersul nu a fost făcut pentru a fi considerată o formă de exercițiu, în mod normal el a fost creat pentru că noi să fim capabili să ajungem dintr-un punct în altul. Foarte puțini dintre noi mai merg pe jos undeva, deci trebuie să ne asigurăm că facem acest lucru în mod regulat, printr-un program de exerciții sistematice. Încercați să mergeți pe jos timp de cel puțin o jumătate de oră, în fiecare zi, timp de o lună. O să fiți surprinși de impactul pe care o să îl aibă asupra sănătății dumneavoastră generale și poate și asupra infecțiilor candida.

Un sistem imunitar slăbit și stresul

Unul dintre principalele sisteme de apărare, pe care le aveți împotriva infecțiilor candida, este un sistem imunitar puternic și elastic. Dacă dintr-un motiv sau altul sistemul dumneavoastră imunitar este slăbit sau nu funcționează cum ar fi trebuit să funcționeze, atunci veți fi mult mai predispuși la infecții.

Infecțiile candida sunt mult mai capabile să provoace dezordine în organismul dumneavoastră, dacă sistemul imunitar este mai slăbit decât ar trebui să fie. Multe condiții medicale și multe tratamente care sunt folosite pentru a remedia problemele, vă slăbesc sistemul dumneavoastră imunitar, ca un efect secundar natural. De exemplu, oricine suferă de virusul HIV, leucemie sau orice altă formă violenta de cancer, va afla că ambele condiții medicale slăbesc sistemul lor imunitar și că tratamentul care este folosit pentru a remedia acele condiții face că situația să devină cât mai rea.

Totuși, sistemul dumneavoastră imunitar poate fi slăbit din multe alte motive, incluzând multe circumstanțe sau situații amenințătoare din stilul dumneavoastră de viață zilnic.

De exemplu, dacă nu puteți mânca o dietă sensibilă și bine echilibrată, datorită muncii dumneavoastră de zi cu zi, atunci este foarte probabil că lipsa de nutrienți suficienți să vă slăbească sistemul imunitar cu cel puțin un nivel. În ciuda faptului că Candida Albicans este prezentă în organismul dumneavoastră aproape din ziua în care v-ați născut, sistemul dumneavoastră imunitar tot o consideră a fi un invadator străin și astfel, luptă în mod constant asupra candidozei.

Devine în mod considerabil mai dificil de a face acest lucru în mod eficient și dacă sistemul dumneavoastră imunitar este deja slăbit, devine foarte evident faptul că creșterea excesivă de candidoză, care este un indicator al infecției, forțează sistemul dumneavoastră imunitar să lucreze mai mult pentru a menține controlul echilibrului organismului dumneavoastră, care este scopul principal al sistemului imunitar de la bun început.

Câțiva profesioniști cred faptul că de câte ori suferiți o nouă criză de infecție candida, vă slăbiți și mai mult sistemul imunitar, deoarece îl faceți să lucreze mai mult pentru a lupta cu aceea infecție. Sistemul dumneavoastră imunitar devine în mod gradual "mai obosit" și mai slăbit; făcându-l mult mai puțin capabil să lupte cu viitoarele atacuri infecțioase.

Multe femei trec prin perioade din viața lor când, dintr-un motiv sau altul, devin mult mai anemice decât ar trebui să fie în mod normal. Aceasta este o cauză de a slabii activitatea dumneavoastră de a lupta împotriva infecției. Indiferent de motivul din care dumneavoastră credeți că sistemul imunitar poate fi slăbit, este recomandabil să vă faceți niște teste medicale pentru a stabilii motivul condiției dumneavoastră.

Un alt lucru care poate să creeze un efect advers asupra echilibrului chimic intern și asupra sistemului imunitar, este nivelul de stres pe care îl aveți în fiecare zi. Nu contează cât de bine țineți piept stresului, va afecta în mod sigur echilibrul chimic din organismul dumneavoastră, ceea ce va face mult mai predispuși la infecție și la îmbolnăvire. Stresul poate avea un efect foarte negativ asupra sistemului dumneavoastră digestiv și de aici, starea proastă se poate împrăștia în tot corpul.

Acesta este un fenomen psihologic recunoscut și unul care poate cauza multe simptome, toate aceste indicând faptul că "lucrurile nu sunt bine" în vreun mod general. De exemplu, vă puteți simții apatic, mereu obosit și neputând să vă concentrați pentru un timp mai lung.

În acest tip de situație, aptitudinea dumneavoastră de a nu va putea apăra împotriva vaginitei, este mărită semnificant deoarece nu aveți puterea de a vă lupta cu infecția, la un nivel conștient sau inconștient.

CAPITOLUL 9
Tratamente unice pe scurt

Folosirea hidrogenului și oxigenului din apă

Ce ar fi dacă v-ar spune că cea mai bună metodă pentru că dumneavoastră să vă vindecați de infecția candida și să scăpați de multe alte boli de care poate suferiți, este atât de simplu ca și cum ați bea un pahar de apă? S-ar putea să fiți surprinși să aflați că unul dintre principalele motive din cauza căruia suferim de infecții candida și de multe alte boli, este deoarece suntem deshidratați. De fapt, mulți dintre noi am umblat deshidratați majoritatea timpului din viața noastră și faptul că avem probleme cu organismul nostru, se datorează că el încearcă să ne spună să bem mai multă apă.

Pentru a scăpa de infecția candida, o să aveți nevoie să vă hidratați complet organismul și să îl mențineți hidratat pentru o perioadă de timp. Felul în care o faceți este destul de simplu de înțeles, dar punerea în practică este ceva ce mulți dintre noi o găsesc dificilă. Motivul pentru care se întâmpla acest lucru, se datorează faptului că avem tendința

să bem prea multă cafea, băuturi cu zahăr și ceaiuri, în loc să bem un simplu pahar cu apă. Pentru a deveni hidratat, trebuie să beți apă, jumătate din greutatea corpului dumneavoastră în uncii, în fiecare zi. Pentru un om care cântărește 200 de livre, cantitatea de apa va fi 100 de uncii.

Mai trebuie de asemenea să luați și puțină sare cu acea apă. Deși mulți doctori o să vă spună că sarea este un dușman, în cazul de față este ceva ce aduce un echilibru în organism. Care este primul lucru pe care ei vi-l dau de câte ori sunteți rănit sever? Este o pungă cu apă salină sau sărată. Dacă luați prea multă sare fără să beți apă, este nociv pentru organism, la fel și dacă beți prea multă apă fără să luați sare. Sarea doar permite apei să stea în organismul dumneavoastră destul de mult timp pentru că acesta să își facă efectul și să vă hidrateze.

Îndată ce sunteți complet hidratat, o să începeți să observați multe lucruri diferite care se întâmplă cu organismul dumneavoastră. Unul dintre cele mai bune lucruri, totuși, este ca echilibrul va fi adus înapoi în sistemul dumneavoastră intern, ceea ce vă va ajuta să luptați cu orice infecții candida pe care le puteți avea în mod normal. Acesta o să fie singurul efort pe care îl depuneți și care se va merita după un timp.

Folosirea iaurtului ca un tratament tropical împotriva infecției candida

Când majoritatea dintre noi ne gândim la candidoză, ne gândim la procesul de fabricare a pâinii sau poate chiar la procesul de fabricare al berii. De fapt, candidoza este prezentă în lumea care ne înconjoară și mai este prezentă și în organismul nostru tot timpul. Este adevărat faptul că într-o persoană sănătoasă, cam 50% din timpul vieții, această poartă niște spori de candidoză cu ei. Cea mai mare parte

din timp, candidoza este ținută sub control de către bacteriile sănătoase, care există în organismul dumneavoastră. De câte ori organismul își pierde echilibrul, candidoza devine un invadator neprietenos și crește până în punctual în care apare infecția.

Una dintre principalele probleme ale persoanelor care suferă de infecții candida, este faptul că ei încearcă să le trateze cu o cremă farmaceutică. În primul rând, ar trebui să aveți nevoie de o prescriptive pentru a folosi acele creme, dar acum sunt disponibile inclusiv la farmacia din colț. Aceste tratamente farmaceutice nu vindecă deloc; ele doar reduc cantitatea de candidoză din organismul dumneavoastră până la nivele acceptabile. Ceea ce lasă ei în urmă, totuși, este o cantitate mai puternică de spori de candidoză, care apoi cresc într-o altă infecție, care este mult mai dificil de vindecat.

Dacă aveți o problemă în a vă recupera din infecțiile candida, datorită acestui scenariu, trebuie să încercați să utilizați o mâncare naturală pentru a vindeca această problemă. Vă vine să credeți sau nu, iaurtul este capabil să vindece problema și nu este întotdeauna necesar ca dumneavoastră să îl mâncați, pentru a primi beneficiile pe care le oferă. De fapt, este mai bine pentru dumneavoastră, să aplicați iaurtul direct pe zonă care conține infecția candida, dacă este încă activă.

Asigurați-vă că folosiți un iaurt natural 100%, nu unul care este plin de conservanți și de zahăr. Dacă este posibil, creșteți-vă propriile culturi, deoarece acest lucru vă vă oferii cele mai multe beneficii. În cazul infecției vaginale candida,

puteți întinde puțin iaurt în acea zonă, dar ar putea fi și mai benefic, dacă înmuiați un tampon direct în iaurt și introduceți aproximativ 20 de minute.

Fiți atente să nu lăsați iaurtul înăuntru pentru prea mult timp, deoarece s-ar putea să devină iritant. Acest lucru o să vă ofere o alinare imediată și va readuce un echilibru în organism, după care poate lupta cu candidoza care l-a invadat, în mod natural.

O simplă pastilă care poate elimina problemele provocate de candidoză

Unii dintre noi iau pastile în fiecare zi. În unele cazuri, ele sunt pastilele naturale care includ diferite vitamine și ierburi, ajutând la menținea unui echilibru în organismul dumneavoastră. În alte cazuri, pot fi pastile farmaceutice care sunt luate pentru un motiv sau altul. Există o pastilă pe care trebuie să vă asigurați că o luați în fiecare zi pentru a vă menține echilibrul în organism și a vă asigura că nu sfârșiți prin a avea prea multe infecții candida.

Este o pastilă probiotică și ne ajută în multe feluri miraculoase.

Este un lucru gândit de foarte mulți medici naturiști, faptul că aproape toate bolile încep în sistemul digestiv, mai exact în colon. Din păcate, este foarte ușor pentru că această parte din organismul nostru să își piardă echilibrul și de câte ori să întâmplă acest lucru, pot apărea cu ușurință un număr mare de diferite infecții și boli. Pentru a ne păstra tractul nostru digestiv în bune condiții, trebuie să încurajăm creșterea bacteriilor adecvate și să ne asigurăm că flora și fauna de acolo, este în cantitate adecvată. Cea mai ușoară metodă pentru că dumneavoastră să puteți face acest lucru, este să luați un singur probiotic în fiecare dimineață.

Ceea ce poate face un probiotic pentru dumneavoastră este să ajute la ținerea infecțiilor departe de organism, prin diferite modalități unice. În primul rând, readuce echilibrul în organismul nostru și promovează creșterea bacteriilor bune, care vor ține sub control candidozele existente. În al doilea rând, va avea grijă de această problemă, de la rădăcina condiției ei, în loc să trateze doar simptomul pe care îl experimentați din cauza creșterii excesive de candidoză.

Poate părea un lucru foarte simplu să luați o astfel de pastilă în fiecare zi.

Beneficiile pe care le veți avea de la această pastilă sunt uimitoare și se vor observa la scurt timp după ce ați început să o luați. Există și o atenționare în acest sens, deoarece multe dintre pastilele pe care le luați în prezent, pot promova infecțiile candida. Printre aceste pastile includem și pastila anticoncepțională, care are tendința de a ne reduce sistemul nostru imunitar la un anumit nivel. De asemenea, antibioticele omoară bacteriile bune din organismul nostru, alături de cele rele.

Dacă este posibil, ar trebui să evitați aceste tipuri de pastile, și continuați să luați aceste probiotice în fiecare zi.

Remediile făcute acasă

Aceia care suferă de infecție, de obicei suferă și de mâncărimi, roșeața și de iritare. Folosirea medicamentelor, chiar dacă sunt cele disponibile în comerț, cele făcute în casă sau alte medicamente alternative, sunt adesea căutate de femeile care suferă de o infecție. Există și un număr mare de tehnici pe care oamenii le pot folosi pentru a avea o ameliorare imediată în cazul condițiilor create de infecție.

Niciodată nu o să știți ce poate fi foarte folositor în bucătăria dumneavoastră. Doar o simplă scuturătura a mâinii, cu ingredientele și condimentele de bază, poate deveni o trusă medicală eficienta, care poate vindeca răni cum ar fi simplele tăieturi sau să scăpați de infecții, cum ar fi infecțiile candida.

Microorganismele Candida Albicans cauzează infecții candida. Dar nu fiți surprinși să aflați că aceste remedii făcute în casă pentru infecția candida, pot fi foarte eficiente în eliminarea acestor microorganisme.

Deși există un număr foarte mare de produse care sunt disponibile în comerț, pentru alinarea disconfortului provocat de infecția candida, s-ar putea să găsiți aceste produse puțin cam scumpe, cumpărarea lor să fie puțin inconvenabila sau aveți nevoie de un remediu imediat. De asemenea, exista o șansă ca ciupercile să își fi dezvoltat o rezistență la medicamentele comerciale disponibile.

Unele dintre aceste remedii făcute în casă, care au fost recomandate, includ utilizarea calcarului de carbon, pentru a vă ajuta în privința mâncărimilor și senzațiilor de arsură simțite înainte și după menstruație; bicromatul de potasiu, pentru a remedia o descărcătura inconfortabilă împreună cu mâncărimea și cu arsură; sarea marină; dedițelul; sepia și sulful.

O alternativă care nu miroase așa de puternică precum usturoiul, ar fi utilizarea mierii. Totuși, mirosul mierii se poate să nu fie așa de puternic, că cel al usturoiului, dar faptul că este foarte lipicioasă, s-ar putea să devină destul de inconfortabil. Cu toate acestea, după mărturiile persoanelor, aplicarea mierii pe regiunile afectate, atenuează diferitele simptome ale infecției. Aplicați mierea și lăsați-o acolo timp de 30 de minute, înainte de a o clătii cu apă caldă.

Alt remediu care este un foarte bun antibacterian și anti-ciupercă, ar fi oțetul. Oțetul amestecat cu apă caldă, se spune că este destul de eficient. Trebuie să înmuiați zona afectată timp de 20 de minute pentru a observa și a simții efectele. Se spune ca oțetul de mere este mult mai eficient.

Acum, trebuie să înțelegeți că tehnicile diferite menționate, sunt ideale pentru infecții, care pot fi considerate mai puțin serioase sau ușoare. Pentru condițiile care sunt mult mai severe, o combinație între mai multe tehnici de tratament, ar fi o metodă mult mai eficientă pentru a vindeca boala.

Cea mai bună opțiune, este să faceți o procedură completă a tratamentului. Dar în același timp, dacă aplicați unele soluții rapide, pentru ameliorarea infecției candida, cel puțin, o să scăpați imediat de mâncărime și de iritație.

Inamicul numărul unu

Mai devreme, în acest raport, am subliniat faptul că folosirea unor tratamente care nu necesită prescripție medicală, pentru infecțiile vaginale de candidoză, sunt adesea ineficiente și pot fi chiar vătămătoare în anumite scenarii.

Cel mai bun sfat, ar fi să mergeți și să faceți o vizită medicului dumneavoastră. Totuși, înainte de a face acest lucru, trebuie să știți un anumit lucru despre recomandarea pe care o să v-o facă doctorul dumneavoastră. Primul lucru pe care ar trebui să-l faceți când căutați o recomandare de la medicul dumneavoastră, în privința problemei cauzate de infecția vaginală candida, este să vă gândiți că nu trebuie să credeți tot ceea ce spune doctorul calificat.

În timp ce nu am niciun dubiu despre faptul că, în multe situații, ar trebui să ascultați ceea ce vă recomanda medicul dumneavoastră, în unele cazuri, se poate dovedii că mai sunt și excepții de la regulă. Medicul prietenos din cartierul dumneavoastră este o persoană extrem de ocupată și are foarte multă presiune asupra lui, pentru a diagnostica adecvat fiecare simptom. Doctorii pot diagnostica, în mod adecvat, o problemă, în funcție de informațiile pe care le primesc de la pacienții lor. Dacă pacienții nu cunosc foarte bine ceea ce însemna simptomele, ei nu pot să informeze în mod eficient pe doctor, despre senzațiile prin care trec.

Medicii profesioniști, au din ce în ce mai puțin timp disponibil, în zilele noastre, pentru a petrece suficient timp cu fiecare pacient pe care trebuie să-l vadă. Dat fiind acest fapt, este aproape de necrezut că doctorii iau fiecare decizie și o consideră, ca printr-un buton, corectă, dar de fapt, chiar fac acest lucru!

Un exemplu este numărul mare de persoane supraponderale, din aproape orice țară vestică, care pun o presiune foarte mare pe abilitățile și pe resursele serviciilor

medicale din toată lumea, pentru a putea face față la un torent de, ceea ce numim (din suflet) probleme medicale autoinduse.

Când vine vorba de tratarea infecțiilor, totuși, încă este o practică foarte des întâlnită, printre medici, să prescrie antibiotice, ca tratament primar. Acum este destul de cunoscut faptul că, în loc să îmbunătățească situația, antibioticele mai mult o înrăutățesc. În plus, devine mult mai probabil, că orice alte viitoare infecții candida, care pot apărea fără antibiotice, să fie absolut inevitabile din cauza lor.

Spectru modern de antibiotice este eficient pentru a omora germenii și bacteriile. Totuși, antibioticele au și părți rele. Dacă trebuie să luați antibiotice pentru un anumit lucru, o perioadă îndelungată de timp, apoi sistemul dumneavoastră dezvolta un fel de încredere în aceste antibiotice. Prin urmare, abilitatea dumneavoastră naturală de a rezista bolilor și infecțiilor este redusă și odată ce "stratul protectiv" care este oferit de aceste antibiotice, este îndepărtat, sunteți mult mai predispuși la viitoarea infecție în mod natural.

Pe scurt, dacă ați luat înainte antibiotice pentru orice condiție medicală, sistemul dumneavoastră imunitar este acum mai slăbit decât a fost înainte, și sunteți mult mai predispuși să contractați o infecție candida.

Dacă medicul dumneavoastră v-a diagnosticat cu o infecție candida și a prescris antibiotice, ca tratament primar pentru condiția dumneavoastră, antibioticele pe care le luați, vor fi foarte eficiente, în a omora bacteriile, fără dubii. Din nefericire, antibioticele sunt mai mult puternice decât istețe și ele nu au abilitatea de a face diferența între bacteriile bune și cele rele. Prin urmare, dacă luați antibiotice pentru a vă trata vaginita, ele vor omora toate bacteriile fără discriminare.

Aceste bacterii includ și bacteriile bune, care în mod normal țin sub supraveghere Candida Albicans. Acum sunteți în situația în care Candida poate răscoli organismul dumneavoastră fără a întâlni nicio o rezistență, după ce ați stopat tratamentul cu antibiotice, făcând aproape inevitabil faptul că problema privitoare la infecția candida să reapară într-o scurtă perioadă de timp.

O dovadă care poate fi văzută, a acestui fapt, este că în mod normal, este extrem de dificil să executați o cultură de candidoză din pielea unei persoane sănătoase, care nu a luat antibiotice. Totuși, înainte cu 48 de ore de a începe să luați tetraciclina (cel mai prescris antibiotic), este foarte ușor să se prepare o astfel de cultură la orice persoană.

Deci, este foarte acceptat faptul că, în ceea ce privește infecțiile, antibioticele sunt probabil "Inamicul public numărul unu" și din cauza expunerii la antibiotice, devenim mult mai predispuși să facem infecții candida.

Din nefericire, problema nu este așa de ușor abordabila, cum pare la o primă vedere. Deși antibioticele nu omoară virușii sau infecțiile virale (ele doar extermina bacteriile), se întâmplă foarte des că antibioticele să fie prescrise pentru toate condițiile virale generale, cum ar fi răcelile sau gripele.

Prin urmare, devine natural să presupunem că dacă încetăm să acceptăm antibioticele pentru condiții că acestea, în timp acest lucru o să inverseze situația. Acest lucru ar fi adevărat, în ciuda unui factor intern, foarte puțin cunoscut, care ar fi că nu numai oamenii lor li se administrează antibiotice în mod obișnuit.

Se întâmplă și la animalele domestice, mai ales la cele din ferme, deoarece aceste animale reprezintă mijloacele de trai ale fermierilor și aceștia din urmă fac tot ceea ce le este posibil pentru a ține aceste animale sănătoase, și să obțină un preț foarte bun în momentul în care sunt vândute. Doar

dacă nu consumați o dietă care este bazată pe animale crescute în mod organic, atunci probabil sunteți foarte neatenți când consumați mâncăruri cum ar fi carnea, păsările de curte, laptele și produsele din lactate și ouăle care poartă cu ele rezidurile antibiotice din animale!

Prin urmare, doar dacă nu sunteți pe o dietă strict organică, sunteți atacați constant de medicamentele antibiotice, chiar dacă nu vă dați seama că acest lucru se întâmplă.

Puteți lua o decizie conștientă în a nu mai accepta toate antibioticele pentru fiecare condiție medicală pentru care suferiți, dar să eliminați antibioticele din mâncare, o să fie în mod considerabil mult mai dificil, dacă nu treceți pe o dietă care să conțină numai mâncare organică.

Totuși, acesta nu este singurul lucru important în privința dietei, de care trebui să țineți cont.

CAPITOLUL 10
Importanta critică a dietei

C a o regula generală, este absolut necesar să luați în calcul fiecare aspect individual a dietei dumneavoastră personale și a nutriției. Acest lucru este important deoarece fiecare persoană este diferită și necesitățile nutriționale ale oamenilor, diferă de la un individ la altul.

În plus, se pare că deși echilibrul chimic din organism este un element important în menținerea unui sistem imunitar, probabil că este mult mai important la unele persoane decât la altele. Cu toate acestea spuse, există anumite schimbări pe care trebuie să vă gândiți să le faceți, asupra dietei dumneavoastră zilnice, care se cred a juca un rol important in reducerea predispoziției la infecții candida.

Patru mâncăruri în lupta cu infecțiile candida

O să fiți surprinși să aflați că există anumite mâncăruri, care vă pot ajuta să combateți aceste tipuri de probleme pe cale naturală. Este crucial pentru unii din noi care suferim de infecții candida reversibile, deoarece am folosit fără să na gândim tratamente farmaceutice, care nu ne oferă niciun fel de vindecare. Iată patru tipuri diferită de mâncare pe care le puteți folosi pentru a lupta cu candidoza din organismul dumneavoastră și pentru a o ține sub control.

Iaurtul

Una dintre cele mai importante mâncăruri pe care le puteți consuma dacă aveți probleme cu infecțiile candida este iaurtul. Trebuie să vă asigurați că nu mâncați tipurile de iaurt care se găsesc în majoritatea magazinelor alimentare, care de fapt au un efect invers asupra dumneavoastră. Candidoza iubește zahărul și dacă mâncați sau folosiți iaurt care conține zahăr, nu o să vă faceți niciun bine. Utilizați iaurt natural sau chiar faceți-vă propriul iaurt și mâncați-l în fiecare zi. Dacă suferiți acum de o infecție candida, puteți aplica iaurtul direct pe zona afectată sau chiar să înmuiați un tampon în el și să îl introduceți timp de 20 de minute. Acest lucru va ajuta la promovarea creșterii bacteriilor bune în organismul dumneavoastră, acest lucru făcând ca această candidoză să fie învinsă pe cai naturale.

Oțetul de mere

Acesta este unul dintre alimentele pe care îl puteți folosi cu regularitate pentru a vă îmbunătății sănătatea generală. Nu trebuie folosit doar în cazul infecției candida, trebuie să beți în jur de două linguri în fiecare zi, amestecate într-un pahar mare cu apă. Nu încercați să îl bați direct, întotdeauna amestecați-l cu apă. Acest lucru nu vă va ajuta doar la infecția candida, va ajuta și la a vă simți mult mai bine. Ați fi surprinși să aflați că infecția candida provine de fapt dintr-un număr mare de diferite tipuri de candidoză? Deși candidoza există în interiorul nostru tot timpul, există momente când crește și se extinde și devine o problemă reală. Acest lucru nu se datorează faptului că candidoza în sine este o problemă, se datorează

dezechilibrului din organismul dumneavoastră, astfel corpul nu mai are capacitatea de a lupta cu candidoza pe cale naturală.

Există foarte multe remedii naturale împotriva infecțiilor candida, dar unul dintre cele mai populare este tratamentul cu oțetul de mere. Înainte să încercați să folosiți oțetul de mere într-un mod incorect, trebuie să țineți minte că, pentru că acest să funcționeze în parametrii optimi, trebui să îl beți în fiecare zi. Pentru unele persoane este foarte dificil să facă acest lucru, dar nu este necesar să luați să beți o lingură plină exact așa cum este. Ceea ce trebuie să faceți este să îl amestecați cu puțină apă pentru a nu mai avea un gust așa de puternic de oțet. Unul dintre motivele pentru care oțetul de mere funcționează atât de bine, este pentru că ajută la readucerea echilibrului în organism, despre care se știe clar că lipsește. Nu numai ca oțetul de mere este bun pentru a vindeca infecțiile Candida, de asemenea este grozav și în a ne menține sănătatea generală. Unele persoane care iau oțet de mere de ani de zile, se îmbolnăvesc foarte rar și nu suferă niciodată de infecții candida. Când aveți capacitatea de a vă echilibra organismul în acest fel, se pot întâmpla lucruri surprinzător de bune.

Deși pare un tratament foarte simplu, o să rămâneți surprinși cum oțetul de mere folosește cai naturale pentru a combate infecția candida. Odată ce începeți să observați beneficiile aduse sănătății provocate de utilizarea acestui lichid în fiecare zi, o să îl faceți o parte din regimul dumneavoastră pentru tot restul vieții. Nu numai că va ajuta că infecțiile candida să nu mai apară niciodată, o să vă facă să vă simțiți minunat. Este o parte din sănătatea dumneavoastră naturală pe care nu trebuie să o ignorați.

Usturoiul

Toate tratamentele cu usturoi natural trebuie folosite de câte ori avem o problemă cu infecțiile candida. Ar trebui să mâncați usturoi în fiecare zi dar dacă suferiți de o infecție vaginală candida, introducerea unei bucăți de usturoi în interior, poate avea efecte de alinare imediată.

Infecțiile candida au tendința de a ne provoca mâncărimi și niște arsuri, în special când se întâmplă în zona vaginală. Deși există foarte multe modalități naturale prin care vă puteți vindeca infecția candida, ceea ce folosesc oamenii cel mai des este usturoiul.

Usturoiul este folosit de mii de ani datorită proprietăților sale medicinale. Unele persoane se asigura că mănâncă cel puțin un cățel de usturoi în fiecare zi, pentru a-și îmbunătății sănătatea. Deși acest lucru vă poate îmbunătății sănătatea într-un fel sau altul, poate ține și oamenii la distanță, deoarece usturoiul poate crea un miros înțepător de câte ori este mâncat cu regularitate. Ați putea fi surprinși să aflați că nu este întotdeauna necesar să mâncați usturoi, pentru a fi capabil să faceți față unei infecții candida, de care poate suferiți.

Una dintre cele mai bune metode de a folosi usturoiul pentru a vă trata infecția dumneavoastră candida pe cale naturală, este să îl introduceți direct în zona unde candidoza există. De obicei, vorbim despre o infecție vaginală candida, în acest caz și deși pare puțin ciudat, dacă introduceți o

bucată de usturoi în vaginul dumneavoastră, veți avea rezultate imediate de ameliorare. Dacă faceți acest lucru cu regularitate, veți putea inversa infecția candida și veți putea scăpa de ea. De ce? Deoarece candidoza urăște usturoiul și nu poate crește într-un mediu unde este prezent usturoiul.

Dacă doriți să faceți acest lucru, asigurați-vă că folosiți bucăți de usturoi natural și nu acel usturoi comercial care poate fi procesat într-un fel sau altul. Nu o să vă doară dacă începeți să mâncați un pic de usturoi în fiecare zi, pentru a promova sănătatea și a crea un echilibru în organismul dumneavoastră, care o să împiedice reapariția infecției candida. Deși există foarte multe tratamente disponibile împotriva infecției candida, această metodă, nu trebuie trecută cu vederea.

Apa

Deși nu este chiar o mâncare, trebuie să vă asigurați că beți cel puțin zece pahare de apă naturală în fiecare zi. Deshidratarea este cauza principală a infecțiilor candida și dumneavoastră trebuie să inversați acest proces pentru a vindeca problema din interior.

În următoarele pagini, o să vă analizez și să vă detaliez multe dintre mâncărurile care sunt predispuse să crească sau să descrească predispoziția dumneavoastră la infecțiile candida, cu “cele rele” listate înainte:

Zahărul

Dacă reduceți cantitatea de zahăr din dietă dumneavoastră zilnică, atunci veți reduce semnificant vulnerabilitatea dumneavoastră la infecțiile candida. Candidoza se hrănește cu zahăr, de aceea, persoanele care suferă de un diabet scăpat de sub control, sunt mult mai predispuse să sufere de infecții candida decât alte persoane.

Ca rezultat al inabilității diabetului de a le controla condiția, sângele lor este mult mai bogat în zahăr decât la al altor persoane și acest zahăr oferă susținerea de care au nevoie candidozele pentru a prospera.

În zilele noastre, dieta persoanelor care trăiesc în țările vestice, este dominată de produse bogate în zahăr și mai mult decât atât, consumul de zahăr al unui cetățean din Statele Unite ale Americii, s-a dublat în ultimii 20 de ani (și în concordanță cu acest lucru s-a dovedit și o creștere a obezității în aceeași perioadă). Datorită cantității de zahăr pe care o consumă o persoană din zilele noastre, este absolut imposibil ca o persoană, în afară de atleții olimpici, să își folosească toată energia care este oferită de consumul zilnic de mâncare. În același timp, organismul dumneavoastră lucrează cu greu să găsească orice metodă posibilă de a folosi acel exces de zahăr pe care dumneavoastră îl mâncați și una dintre modalitățile prin care face acest lucru, este să hrănească sistemul dumneavoastră circulator, cu o mare parte dintre aceste zaharuri.

Prin urmare, acum există un procentaj mult mai mare de zahăr în serul din sânge al unei persoane din Vest, decât există acum zece ani, ceea ce înseamnă că aprovizionați mai mult candidozele, care ajung să vă invadeze organismul cu succes. Ca un exemplu al atracției, pe care zahărul o are față de celulele de candidoză, nu trebuie să vă gândiți decât la procesul de fabricare al berii. Din acest întreg proces, reiese faptul că

această candidoză folosită la fabricarea berii se hrănește cu zaharurile naturale din alte ingrediente implicate în acest proces (malț, hamei și orz) și transformă acel zahăr în alcool, ca rezultat al procesului.

Nu se aplică numai în cazul zahărului purificat folosit în producerea comercială și în produsele care îl folosesc. Este o regulă care se aplică tuturor zaharurilor, inclusiv zahărul natural, ca acela conținut de sucul de fructe, miere, melasă, siropul de arțar, dextroza, fructoza, siropul de porumb și așa mai departe.

Toți acești simplii carbohidrați, sunt exact tipul de materiale cu care candidoza vrea să se hrănească. Prin reducerea cantității de carbohidrați pe care o luați prin dieta fiecărei zi, veți reduce semnificant probabilitatea de a suferi de vreo formă de infecție candida.

Mai există un beneficiu semnificant, dacă reduceți cantitatea de zahăr pe care o consumați. Dacă faceți așa, vă veți putea reduce greutatea pe care o aveți în plus, pentru o lungă perioadă de timp și acest lucru vă va face să deveniți mai în formă, mai sănătos și mai puternic. Cu cât sunteți mai sănătos, cu atât veți fi mai capabil să rezistați la viitoarele infecții (bucurându-vă mai mult de viață în același timp). Astfel, reducând cantitatea de zahăr pe care o mâncați sau pe care o luați din băuturile zilnice, veți avea mult mai multe beneficii în sănătate și vă veți reduce și înclinația spre a suferi de infecții candida.

Mâncărurile procesate

tot ce este procesat, nu este neapărat necesar să fie și foarte bun pentru organismul dumneavoastră. Dacă chiar vă doriți să scăpați de infecția candida de care suferiți, trebuie să vă întoarceți la mâncărurile de bază, incluzând foarte multe fructe și legume crude.

Pastele

Deși mulți din noi iubesc să mănânce paste în mod regulat, trebuie să le evităm atunci când suferim de o infecție candida. Cele mai multe dintre pastele pe care le mâncăm, sunt făcute din apă și fainã rafinată. Aceasta fainã rafinată poate provoca probleme în organismul nostru, inclusiv să hrănească infecția candida de care suferim.

Ciupercile

Deși nu toți mâncăm ciuperci, cu siguranță este unul dintre lucrurile din capătul listei, pe care trebuie să îl evităm în momentul în care suferim de o infecție candida. Asigurați-vă că le evitați și veți avea mult mai mult succes în a scăpa de infecție.

Mâncărurile alcaline

Trebuie să vă asigurați că organismul dumneavoastră este alcalinizat, deoarece candidoza prospera într-un mediu acid. Multe dintre mâncărurile, care sunt disponibile în magazinele alimentare și pe care oamenii au tendința să le mănânce sunt foarte acide și nu numai că ele cauzează infecții candida, cauzează și un număr mare de alte boli. Faceți rost de o listă a mâncărurilor din natură care sunt alcaline și începeți să le consumați în mod regulat. O să începeți să observați o diferență într-o perioadă foarte scurtă.

Poate mâncarea crudă să vă vindece problemele cauzate de candidoză?

O să vă spun un secret, care nu numai că vă va vindeca problemele cauzate de candidoză; vă va vindeca multe alte problemă de care suferiți. Lucruri despre care vorbesc este

să vă schimbați dieta într-una bazată pe mâncare crudă sau să deveniți cât de vegetarieni puteți. Iată câteva sfaturi despre cum vă va ajuta acest lucru să vă depășiți infecția candida și cum să implementați în viața dumneavoastră fără prea mare dificultate.

În primul rând, trebuie să știți că nu o să vă fie ușor să vă schimbați dieta într-una de acest fel, în special dacă dumneavoastră ați mâncat mâncare obișnuită pentru o perioadă lungă de timp. Mulți dintre noi, totuși, care suntem frustrați din cauza infecțiilor candida care tot reapar, o să dorim să încercăm orice pentru a depăși această condiție. Schimbarea într-o dietă care conține mâncare crudă, are mai mult de a face cu faptul că trebuie să adăugați mâncare în dieta zilnică, de cât să eliminați. În loc să faceți toate lucrurile de odată, începeți să adăugați câte puțină mâncare crudă în fiecare masă și în curând veți vedea că aceasta o să elimine mâncarea nesănătoasă pe care o mâncați.

Motivul pentru care mâncarea crudă este atât de bună în tratarea infecțiilor candida, este pentru că aceasta ajuta la restabilirea echilibrului natural în organismul dumneavoastră. La urma urmelor, majoritatea infecțiilor candida apar ca un rezultat al lipsei de bacterii bune din organismul nostru. Mâncarea crudă va ajuta organismul dumneavoastră să fie sănătos și să fie capabil să lupte cu aceste infecții candida, de câte ori o astfel de infecție apare. Vă ajuta și să ne reglăm echilibrul în ceea ce privește ph-ul și dacă suntem într-o condiție sănătoasă și alcalina, infecțiile candida nu vor mai

putea crește.

Trebuie să aveți foarte multă determinare pentru a putea să vă schimbați dieta într-una de acest gen. S-ar putea să nu puteți să mâncați 100% mâncare crudă, dar acest lucru este în regulă atât timp când mâncați cea mai mare parte din mâncare în stare crudă. Există și câteva mâncăruri gătite, care sunt alcaline și dacă trebuie să mâncați ceva ce este gătit, asigurați-vă că este una dintre aceste mâncăruri. Odată ce veți observa că infecția dumneavoastră candida dispare, o să vedeți că efortul pe care l-ați depus a meritat pe deplin.

Consumul de iaurt pentru candidoză

Indiferent de ceea ce se întâmplă rău în organismul dumneavoastră, trebuie să existe ceva în natură care poate să repare acel lucru. Pentru unele lucruri, s-ar putea să fie nevoie de mai mult timp pentru că un tratament natural constant să rezolve problema, dar sunt anumite boli de care suferim, care pot fi eliminate foarte repede odată ce folosim un lucru natural pentru a scăpa de ele. Un bun exemplu al acestui lucru ar fi dacă suferim de infecții candida. Există un tip de mâncare, pe care îl putem consuma și care ne poate ajuta să tratăm infecția candida de care suferim.

După cum am menționat de câteva ori, trebuie să înțelegeți că pentru a suferi de o infecție candida, organismul dumneavoastră trebuie să fie dezechilibrat într-un fel sau altul. De obicei, această infecție apare ca un rezultat al reducerii și al dispariției bacteriilor naturale care ar trebui să fie prezente în organismul nostru. Aceste bacterii, de obicei,

opresc candidoza în a crește până în punctul în care să devină o problemă. Datorită faptului că această candidoză este prezentă în tot mediul care ne înconjoară, este foarte important ca organismul nostru să fie capabil să lupte cu ea și să oprească din creștere. De cele mai multe ori, acest dezechilibru apare ca un rezultat al bolii prelungite și al utilizării de antibiotice.

Pentru că noi să putem să tratăm infecția candida pe cale naturală, trebuie să ne recăpătăm echilibrul în organism, pe care l-am pierdut. Una dintre cele mai ușoare metode pentru ca noi să putem face acest lucru este prin a mânca iaurt în fiecare zi. Nu este o idee bună, numai în cazul în care suferim de o infecție candida, dar este ceva ce trebuie făcut și dacă sunteți între aceste infecții candida. Trebuie să evitați să cumpărați iaurt din magazin, care de obicei există pe orice raft. Deși conține unele urme de culturi de iaurt într-o anumită cantitate, mai conține și altceva care poate hrăni candidoza care prosperă în organismul dumneavoastră. Zahărul care este adăugat în iaurtul cumpărat din magazin, va anula toate efectele bune pe care le are consumul de iaurt. De aceea trebuie evitat acest tip de produs cu orice preț.

Am observat că există câteva tipuri diferită de iaurt natural, care se pot găsi în multe magazine cu mâncare sănătoasă. Acestea sunt o alegere excelentă, în special dacă sunt făcute din lapte de soia sau din alte produse similare. Există posibilitatea să vă faceți și propriul vostru dumneavoastră iaurt, aceasta fiind o alegere excelentă, de asemenea. Idea este că dorim ca aceste culturi naturale să poate înlocui unele dintre bacterii, care ne lipsesc din organism și să le încurajăm să crească din nou. Acest lucru va face că echilibru să se stabilească din nou în organismul dumneavoastră.

Una dintre cele mai bune modalități de a folosi iaurtul pentru a vindeca o infecție candida, este să îl consumați în fiecare zi. O să încurajeze flora intestinală care vă va ajuta să readuceți echilibrul natural în organism și să vă îmbunătățiți sănătatea generală. Mai aveți posibilitatea de a-l folosi pur și simplu, ori punându-l pe un tampon și introducându-l, ori împrăștiindu-l pe zona unde a apărut infecția candida. Ca o atenționare, totuși, asigurați-vă că nu lăsați iaurtul foarte mult timp deoarece poate deveni și iritant. Toate iaurturile naturale care sunt fără zahăr, vor ajuta la redobândirea bacteriilor naturale în organism, pentru că acestea să lupte cu succes cu orice infecție candida de care suferiți pe cale naturală.

Alt lucru pe care trebuie să îl luați în considerare este să puneți iaurt direct pe zona unde infecția candida a apărut. În cazul infecției vaginale, ar trebui să puneți un pic prin exterior și apoi să introduceți un tampon cu iaurt direct în vagin. Asigurați-vă că nu îl țineți acolo prea mult timp pentru că altfel se poate să devină iritant. Multe femei au simțit o ameliorare imediată după ce au făcut acest lucru și au observat o reducere drastică a cantității de infecții candida de care sufereau.

Produsele din drojdie sau mâncărurile gătite

Dacă ingerați mâncăruri sau băuturi bogate în drojdie, creșteți nivelul candidozei din interiorul organismului dumneavoastră. Nu este neapărat necesar ca aceasta să fie o problemă pentru dumneavoastră, atât timp cât sunteți în formă și sănătoși, cu un sistem imunitar puternic și elastic.

Totuși, când suferiți de o infecție candida, produsele că berea, vinul, pâinea dospită, drojdia de bere, pizza, sosul de soia, produsele de patiserie sau prăjiturile, toate oferă “trupe de întărire” pentru Candida Albicans care este deja prezența în sistemul dumneavoastră și acest ajutor în plus, nu este

chiar ceva pe care ați dori să îl oferiți.

Mâncărurile fermentate și bazate pe "mucegai"

Aceste mâncăruri se încadrează într-o categorie similară cu cea de deasupra, aceea prin care consumul de mâncăruri că caşcaval, muștar, oțet, sau alte condimente care sunt bazate pe oțet (cu excepția oțetului de mere), oferă muniție în plus infecției Candida din organismul dumneavoastră, pentru că acesta să se extindă. Încă odată, aceste tipuri de mâncăruri nu creează niciun rău când sunteți într-o condiție foarte bună și sănătoși, dar dacă sunteți predispuși la infecțiile candida, probabil este cel mai bine să le evitați cât de mult posibil.

Produsele de lactate

Unul dintre ingredientele primare ale laptelui, este lactoză și organismul dumneavoastră va trata acest ingredient că pe orice alt produs care conține zahăr. Prin urmare, nu trebuie să consumați niciun produs făcut din lapte, cum ar fi înghețată sau iaurtul făcut din lapte, în același timp începeți să beți cafeaua și ceaiul fără lapte. Dacă trebuie să beți lapte încercați să îl schimbați cu laptele de soia. Am tras o privire asupra multor feluri de mâncare pe care trebuie să le reduceți sau chiar să le eliminați din dietă dumneavoastră, dacă doriți să reduceți predispoziția dumneavoastră la

infecțiile candida, pe viitor. O întrebare rezonabilă, ar fi, ce feluri de mâncare trebuie să consumați?

Următoarea listă o să vă ofere câteva idei despre mâncărurile care nu oferă nicio susținere directă Candidei Albicans și în același timp pe care trebuie să le luați în considerare, deoarece au un efect pozitiv în a vă ajuta să luptați împotriva infecțiilor candida.

Mâncăruri pe care le puteți consuma fără a avea vreun risc de a "hrăni" infecția dumneavoastră candida:

1. Pe cât posibil, încercați să mâncați mâncăruri care nu conțin gluten, cum ar fi orezul sau porumbul, în loc de mâncăruri care conțin gluten, cum ar fi grâul și orzul. Idea ce unele persoane sunt rezistente la gluten devine mult mai acceptată și de asemenea, se pare ca aceleași persoane poartă un risc mai mare în a suferii de infecții candida.
2. Deja am stabilit că multe cărnuri non-organice pot avea un nivel ridicat de chimicale antibiotice. Prin urmare, este de preferat să mâncați proteine alternative care nu se bazează pe carne, cum ar fi tofu sau în lipsa acestuia, cel puțin asigurați-vă că toate produsele bazate pe carne pe care le mâncați (inclusiv carnea de pui) sunt complet organice.
3. Cerealele integrale cum ar fi orezul brun, oferă o opțiune foarte sănătoasă când căutați alternative care să nu vă exacerbeze susceptibilitatea dumneavoastră la infecțiile candida.
4. Legumele verzi crude sunt perfecte pentru a le include în noua dumneavoastră dieta sănătoasă. Ele conțin foarte multe elemente vitale și vitamine de care aveți

nevoie și nu conțin zaharuri dăunătoare, pe care le găsiți în unele fructe. Dacă nu puteți să mâncați legumele crude, încercați să le fierbeți în aburi.

5. Anumiți pești uleioși au un conținut ridicat în acizi grași și oferă o alternativă nutrițională și gustoasă, la produsele din carne. Macroul, heringul și tonul, toți intră în această categorie. În plus față de aceste mâncăruri care nu aduc niciun nutrient Candidei Albicans, care cauzează infecția, există foarte multe substanțe naturale care au calități anti-ciupercă și de care vă puteți folosi ca un prim pas în a ataca infecția candida "din interior".

De exemplu ingredientul activ din usturoi, cunoscut sub numele de alicină, este un cunoscut agent anti-ciupercă. Totuși, din cauză că alicina (care este substanță ce oferă usturoiului mirosul înțepător) este distrusă prin gătire, o să obțineți cele mai mari beneficii împotriva infecției candida, prin a mânca usturoiul în stare crudă.

Se spune că mirosul de usturoi se poate simții în respirația dumneavoastră timp de 3 zile – și astfel, o alternativă mult mai practică și mai sensibilă, se poate găsi în pastilele sau capsulele de usturoi. Există un truc pe care eu îl folosesc și pe care vi-l recomand și dumneavoastră: înghițiți cățelul de usturoi ca și cum ați înghiții o pastilă cu un pahar de apă.

O altă substanță naturală, care este cunoscută pentru calitățile puternice anti-ciupercă, este uleiul de arbore de ceai, dar în timp ce această substanță este foarte bună de folosit în uzul extern, încă nu s-a dovedit a fi complet sigură pentru ingerare și nu trebuie să fiți tentați să o consumați.

Pe de altă parte, este stabilit faptul că acidul caprilic (care, în ciuda numelui său înspăimântător, este de fapt, un acid gras mediu, care este găsit în mod natural în uleiul din

cocos și din palmier) este acum acceptat ca un tratament eficient în candidoză, la un nivel general. Încă o dată, ar fi mult mai bine să încercați să găsiți acid caprilic în zona dumneavoastră, înainte de a căuta pe internet firme care livrează așa ceva.

Ca o alternativă, luați Lactobacillus acidophilus într-o capsulă sau în formă de pudră, de două ori pe zi, pentru a scăpa de o problemă existentă de vaginită sau o dată pe zi, pentru a ține viitoarele infecții la distanță. Aceasta este cea mai întâlnită formă de bacterie "bună" (adesea, acest ingredient activ se găsește în iaurturi) și astfel, dacă luați o doză de Lactobacillus în mod regulat, o să ajute la creșterea sistemului de apărare împotriva viitoarelor infecții candida.

Alte mâncăruri, despre care se crede că ajută în înfometarea infecțiilor candida, includ:

- Ceapă;
- Migdalele;
- Algele marine;
- Aloe Vera;
- Piperul Cayenne;
- Chimenul;
- Lămâile și lime-urile;
- Broccoli, varza, conopida;
- Oțetul de mere.

Multe dintre aceste mâncăruri au un caracter multidimensional "de a lupta cu condițiile medicale" ele oferind beneficii la câteva nivele, toate acestea putând să

combată infecțiile candida, precum și alte probleme. De exemplu broccoli este bogat în vitamina C, dar este și o legumă, care este bogată în ceea ce noi numim fitochimicale.

Toate acestea sunt substanțe chimice naturale care sunt prezente în multe mâncăruri individuale, care pot îmbunătății multe beneficii. Adevărul este că există unele mâncăruri care sunt cunoscute că au un efect inhibator în creșterea celulelor de candidoză. Prin urmare, dacă mâncăm asemenea mâncare, o să ne ofere o abilitate semnificant mai mărita în a lupta cu cele mei rele efecte ale infecției candida.

Totuși, studiile recente au început să indice faptul că există combinații de diferite fitochimicale, care sunt conținute în diferite mâncăruri, care dau rezultate grozave. De exemplu, se pare că în timp ce fitochimicalele din usturoi (alicina) și acelea găsite în broccoli (sulforaphane), au calități foarte puternice anti-ciupercă și singure, aceste efecte sunt multiplicate când două dintre aceste mâncăruri și luate în același timp.

Totuși, această idee că diferite mâncăruri care conțin fitochimicale, lucrează mai bine când sunt combinate decât izolate, este o idee relativ nouă și până acum, a fost dificil să se stabilească "împerecherile" care funcționează bine în toate cazurile (deși exemplul dat mai înainte pare a fi "cel mai bun dintre toate" de până acum).

Acest lucru se pare că s-a întors la noțiunea care spune că fiecare individ este diferit și totodată, necesitățile lor nutriționale sunt diferite de asemenea. O altă fotochimica care s-a dovedit a avea calități puternice anti-ciupercă, este licopenul, care este pigmentul roșu, care oferă roșiilor culoarea lor, el mai putând fi întâlnit și în grapefruit-ul roz, portocalele roșii și în pepenele roșu.

Caisele, cireșele, căpșunele și scorțișoară, toate conțin cumarină, în timp ce merele, afinele și prunele uscate conțin acid ursolic. Ambele aceste fitochimicale se crede că au calități anti-ciupercă, și dacă le includeți în dietă (dar nu foarte multe – amintiți-vă că au zahăr) vor ajuta în reducerea șanselor de a suferii de infecții candida pe viitor.

Puteți să vă mai suplimentați dieta cu vitamine care vă vor îmbunătăți sistemul imunitar dar asigurați-vă că vitaminele pe care le luați sunt complet lipsite de candidoză. O combinație între vitaminele B1, B2, B3 și B6 împreună cu vitaminele A, C și E, este foarte eficientă dar în orice caz, urmăriți recomandările privitoare la doza zilnică.

CAPITOLUL 11
Unele lucruri sunt ucigătoare pentru Candida

Din discuțiile noastre de mai devreme, nu există nicio îndoială că utilizarea antibioticelor în tratarea infecției candida, are părți rele semnificante. De asemenea, nu există niciun dubiu că antibioticele sunt mortale cum ceea ce privește Candida Albicans. Din fericire, asemenea și acidul caprilic, care are efecte secundare mult mai scăzute. Cu toate acestea, când suferiți de infecții vaginale candida cronice, trebuie să tratați această problemă în două feluri diferite.

În primul rând, abordați problema sistematic prin a încerca să reduceți creșterea excesivă a celulelor Candida Albicans, din organismul dumneavoastră. Faceți acest lucru prin a vă schimba stilul de viață după cum v-am sugerat. O primă metodă este să vă ajustați dieta după cum am subliniat în secțiunea de mai devreme și prin folosirea tabletelor sau capsulelor de acid caprilic.

A doua metodă de tratare a vaginitei dumneavoastră ar fi o metodă tropicală (prin aplicare tratamentelor externe pe zona infectată), dar ne vom întoarce la acest lucru când va fi momentul. Când luați acid caprilic, este posibil ca în funcție de severitatea creșterii excesive să Candida Albicans, și de cantitatea de acid caprilic luată, puteți omora milioane de celule Candida într-o foarte scurtă perioadă de timp.

Când se întâmpla acest lucru, aceste celule moarte vor elimina toxine în organismul dumneavoastră și în funcție de numărul celulelor, organismul dumneavoastră se poate să nu fie capabil să expulzeze celulele moarte și toxinele lor, destul de rapid. În acest caz, este foarte probabil să suferiți de ceea ce se numește reacția Herxheimer sau de o "moarte subită". Vorbind în general, o asemenea reacție este probabil să dureze nu mai mult de câteva ore, dar poate continua timp de câteva zile dacă încercați să tratați această condiție prea rapid. Această perioadă de "moarte subită" nu este periculoasă dar poate fi neplăcută, suferind de simptome des întâlnite că balonarea, amețeala și greață.

Dacă suferiți de o asemenea reacție, răspunsul este simplu. Luați-vă medicamentele încet și dacă simțiți vreuna dintre aceste simptome, opriți-vă pentru 24 de ore, din acel moment. Acest lucru va face că reacția să treacă cu siguranță.

Apoi puteți să începeți să luați din nou acid caprilic, dar evident, nu va mai grăbiți de această dată!

Tratamentele de baza împotriva infecției vaginale candida

- Ștergeți zona vaginală cu ulei de usturoi sau cu ulei de arbore de ceai, de câteva ori pe zi.
- Alternativ sau în același timp, puneți câteva picături de ulei de usturoi sau de ulei de arbore de ceai pe un tampon și introduceți-l în vagin timp de 20 de minute. Faceți acest lucru de două ori pe zi. Puteți face acest lucru și să îl lăsați pe tot timpul nopții.
- Nu mâncați ulei de usturoi sau ulei de arbore de ceai!

- Puteți să introduceți un întreg cățel de usturoi în vagin sau să puneți câțiva căței se usturoi într-o punguță moale de muselina și introduceți-o. Lăsați-l acolo pentru 20-30 de minute dacă este necesar.
- Pisați un cățel de usturoi și folosiți pasta rezultată pentru a o împrăștia în jurul exteriorului vaginului. Acest lucru poate ustura puțin, dar dacă nu va da senzații serioase de arsură, acest lucru se întâmplă datorită calităților naturale anti-ciupercă ale usturoiului, care lucrează, deci nu este nimic pentru care să vă îngrijorați!
- Încercați să faceți o baie caldă și să adăugați o ceașcă plină de oțet de mere în apă înainte de a vă înmuia 20-30 de minute.
- Cumpărați iaurt organic activ și introduceți o parte din el în vagin de 3 ori pe zi. Puteți folosi acest iaurt și că o "loțiune", cu care să vă frecați pe exterior pentru a aduce o ameliorare imediată.

CAPITOLUL 12
Alte zone pe care trebuie să le luați în considerare

Prima metodă de tratare este prevenirea printr-o igienă adecvată. Infecția candida se împrăștie în principal, din cauza nepăsării, ori prin expunerea la un factor de suferință, la Candida Albicans sau la chimicale care stârnesc această infecție. Prin urmare, nu împrumutați lucrurile personale și nu folosiți lucruri expirate.

A doua metodă de tratare este să aveți un stil de viață igienic. Reduceți la minim consumul de băuturi alcoolice și de apă de la robinet. Datorită faptului că stresul este un factor cauzator, oferiți-vă suficient timp relaxării și somnului.

Dar ce se putea întâmpla dacă nu știați de aceste măsuri de prevenire? Următorul tratament, atunci, este să nu folosiți niciun fel de medicament ingerabil. Antibioticele omoară bacteriile care monitorizează creșterea Candidei Albicans. Alte medicamente pe care trebuie să le evitați ar fi pastilele anticoncepționale, imuno-suprimantele și steroizii.

O metodă eficientă de tratare, este dieta alimentară pe care este recomandată de medicul dumneavoastră. Dieta standard pentru cei care sunt afectați de Candida, interzice consumul următoarelor lucruri:

- Zaharuri, până la punctul de a spune că nici fructele nu sunt permise;

- Mâncăruri cu un conținut ridicat de drojdie și mucegai, cum ar fi brânză, fructele uscate, pepenii și alunele;
- Laptele, produsele lactate și mâncărurile cu un conținut ridicat de lactoză (acest lucru însemna că nu trebuie să mâncați iaurt, dar îl puteți utiliza pentru a vă ameliora efectele infecției candida, prin alte metode).
- Aceasta dietă permite doar următoarele produse:
- Ceaiurile de plante;
- Toate legumele;
- Surse de proteine (carnea este permisă, ca și peștele, carnea de pasăre și legumele, deși soia și produsele din soia se știe că au efecte secundare);
- Cereale integrale cum ar fi meiul, orezul brun și fulgii de ovăz care nu conțin zahăr;
- Dacă este posibil, mere, afine, cireșe, alte bace și pere;

Citirea etichetelor de pe mâncare este neapărată pentru că tratamentul să aibă efect. Dacă rămâneți la această dietă chiar și după ce simptomele au dispărut, nu numai că vă veți crește imunitatea, dar va ține și sub supraveghere populația Candida Albicans, prin reintroducerea bacteriilor prietenoase.

O modalitate de a scăpa de infecția candida este să aplicați agenți naturali anti-ciupercă, cum ar fi pasta de usturoi, uleiul de cocos extra-virgin și uleiul de arbore de ceai diluat, direct pe piele. Extractul de sâmburi de strugure și taninii din ceai și din condimente, lupta excelent împotriva infecțiilor cronice.

Femeile care suferă de infecție vaginală candida, pot găsi o ameliorare prin câteva picături de ulei de arbore de ceai diluat sau printr-o cantitate de iaurt. Aplicarea trebuie făcute de cel puțin două ori pe zi prin introducerea unui tampon cu ulei sau cu iaurt, în interiorul vaginului. Acest remediu trebuie continuat o zi după ce aceste simptome dispar.

Ingerarea de lemn dulce îi ajută pe cei care suferă de infecții candida endocrine, prin stimularea hormonilor, fără a cauza efecte secundare. Acest lemn dulce poate contracara pierderea de estrogen suferită de femeile care au infecție vaginală candida, prin eliminarea steroizilor prietenoși asemănători estrogenelor.

Un alt tratament nemaipomenit este să beți băuturi care conține foarte mult electrolit. Pentru a vă prepara singuri, stoarceți jumătate de lămâie (plină de minerale esențiale) într-un pahar umplut cu apă, apoi adăugați un sfert de linguriță de sare de mare Celtică (cu 84 de minerale). Beți acest amestec de șase ori pe zi, trei dintre acestea luându-le în timpul meselor principale.

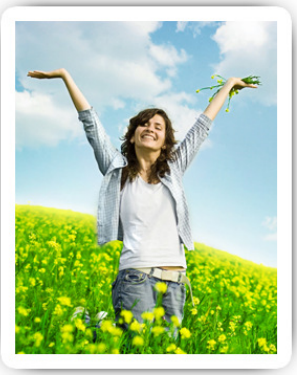
Curățarea colonului scoate în mod natural toxinele create de Candida Albicans și face sistemul digestiv mult mai receptiv la bacteriile prietenoase. Rețetele pot varia, dar de obicei implica o mixtură de usturoi sau extract de usturoi, piper Cayenne, cidru de mere sau oțet de mere și ulei de oregano picant.

Deci aveți zece tratamente bune împotriva infecției candida. Țineți minte că acestea nu sunt singurele tratamente disponibile dar ele sunt acelea care au dovedit că funcționează tot timpul. Ele m-au ajutat pe mine și cu siguranță o să vă ajute și pe dumneavoastră.

CAPITOLUL 13
Tratamentul de bază de 12 ore

Introducere

Deoarece simptomele candidozei pot fi destul de supărătoare (dureri muscular, scurgeri, infecții orale, iritații, inflamații, arsuri și umflături) înainte de a începe programul holistic de tratament, prioritatea noastră ar trebui să fie alinarea acestor simptome de suprafață.



Vestea bună este că există un protocol foarte simplu, sigur, ușor și 100% natural care va elimina aceste simptome enervante în mai puțin de 12 ore.

Mai mult, ingredientele necesare pentru a-l urma sunt extreme de ieftine și ușor accesibile. Le puteți găsi chiar în propriul frigider sau în magazinele de alimente sau plafare.

Notă: Tratamentul este eficient pentru toate simptomele candidozei externe. Dacă infecția dumneavoastră este moderată până la gravă, tratamentul ar trebui urmat câteva zile la rând până dispar simptomele. Rețineți că dat fiind că problema este suprainfecția cu candida, până ce nu rezolvați problema internă care cauzează iritația, scurgerile,

inflamările sau celelalte simptome externe, acestea vor reapărea după o perioadă de timp.

Acum, înainte de a vă introduce în tratamentul de 12 ore pentru candidoză, haideți să discutăm despre ce produse aveți nevoie pentru a aplica această metodă.

Produse naturale pentru eliminarea simptomelor

Miere

Mierea pură, neîncălzită și neprocesată este caracterizată de cristale foarte fin texturate. Mierea de calitate nu curge și are o textură foarte fină. Ea s-a dovedit a avea proprietăți antibacteriene, antivirale și antibiotic. Este un puternic antioxidant și cel mai important, are abilitatea de a vindeca rănile și de a trata candidoza.

Iaurt

Este știut că iaurtul este foarte bun pentru sistemul digestiv și imunitar. El conține bacterii prietenoase probiotice, precum acidophilus și bifidus care ajută în digestie și vă protejează tractul digestiv de bacteriile dăunătoare.

Este important să rețineți că majoritatea brandurilor de iaurt sunt tratate termic pentru a rezista mai mult pe raft și astfel ele conțin foarte puține bacterii dacă nu absolut deloc. Chiar dacă pe ambalaj scrie că sunt „din culturi active", aceste culturi sunt distruse în procesul termic.

Așa că atunci când cumpărați iaurt, asigurați-vă că este simplu și că nu conține zahăr sau aditivi, că nu are coloranți și că nu este tratat termic. Puteți găsi astfel de iaurt în

magazinele de alimente sănătoase. Dacă se aplică local, iaurtul poate fi folosit ca o cremă vaginală. Folosind o siringă sau o spatulă, veți putea aplica pe zona infectată și veți lăsa bacteriile prietenoase să acționeze. Iaurtul este de asemenea calmant și relaxant.

Usturoi

Despre usturoi se știe, că pe lângă numeroasele sale beneficii pentru sănătate, acționează și ca un antimicrobian împotriva diferitelor tipuri de bacterii și fungi. Inulina pe care acesta o conține este un tip de fibră care este foarte benefică pentru bacteriile prietenoase din intestin.

Dacă se aplică local, usturoiul are puternice calități fungicide, poate lupta rapid și eficient împotriva candidozei, și poate eradica toate simptomele asociate cu aceasta. Este important: usturoiul trebuie învelit în tifon atunci când este aplicat pe piele sau introdus în vagin.

Lactobacilii

Foarte eficient pentru tratarea infecțiilor vaginale cu candida este și să va dozați de două ori pe zi cu ajutorul unei siringi cu acidophilus (cu scopul de a restabili lactobacilii normali care se găsesc în vagin). Pur și simplu folosiți o pastilă de bună calitate de acidophilus sau iaurt cu lactobacili și dizolvați în două linguri de apă. Folosiți o siringă pentru a introduce substanța în vagin. Repetați de două ori pe săptămână pentru infecțiile moderate și severe.

Iod

Iodul, folosit la spălături sau doar aplicat local (puteți lua Betadină de la aproape orice farmacie fără rețetă) este foarte eficient pentru o mare varietate de infecții. Pur și simplu diluați 1 parte iod cu 100 părți apă și aplicați de două ori pe zi

pe zonele infectate.

Violet de gențiană

Pe lângă abilitatea sa de a păta hainele și de a murdări aproape orice, acest colorant mov închis poate fi extrem de puternic împotriva candidozei. Pentru femei, este cel mai indicat să înmuiați un tampon în substanță, să-l inserați în vagin și să-l lăsați pentru câteva ore. În cazurile moderate și severe tratamentul trebuie continuat până la 7 zile (asigurați-vă că folosiți câte un tampon timp de câteva ore în fiecare zi, pe care apoi îl aruncați).

Spălături cu oțet organic de mere

Oțetul de mere este un antiseptic foarte puternic și totodată o băutură cu proprietăți antibiotice. Ar trebui să-l cumpărați doar pe cel făcut din cidru de mere organice nefiltrat. Oțetul de mere curăță foarte bine și va ajuta să mențineți echilibrul acid-alcalin din intestin (dacă îl beți). De asemenea va restabili pH-ul natural al vaginului sau oricărei alte zone infectate, dacă este aplicat local sau prin spălături.

Notă: Vă recomand să cumpărați numai oțet organic și să-l folosiți în cadă. Dacă nu aveți o cadă, puteți încerca să faceți o soluție din 2 linguri de oțet pe litru de apă. Important: Ca și regulă, ar trebui să fiți foarte atente când folosiți un duș. Dacă simțiți o senzație de arsură sau o iritație ușoară, nu mai folosiți oțetul.

De ce nu ar trebui să folosim bicarbonat de sodiu

Sună foarte logic că bicarbonatul de sodiu poate alina simptomele candidozei. Însă nu ar trebui să-l încercați deoarece pH-ul său este în jur de 8.0 și va ridica astfel și pH-ul vaginului, ceea ce va face candidoza să prospere.

Alte produse naturale pe care le puteți folosi

Ulei de arbore de ceai

Acest ulei pur este produs din arborele de ceai și este un agent fungicid foarte puternic și eficient în eliminarea bacteriilor și a altor tipuri de infecții dermatologice, inclusiv candidoza. El reduce roșeața, elimină puroiul și împrospătează pielea. Pe lângă proprietățile sale antibacteriene, este antiviral și antiseptic.

Important: Este important să nu folosiți o concentrație de 100% a uleiului din arbore de ceai, în special pentru pielea sensibilă. Concentrația maximă recomandată este 20% ulei de arbore de ceai diluat cu ulei de jojoba.

Femeile pot aplica doar câteva picături pe un tampon și apoi îl vor introduce în vagin, iar bărbații vor folosi un tampon de bumbac și vor aplica pe zona infectată.

Acid boric

Acidul boric poate fi foarte eficient pentru infecțiile severe. Puteți folosi doua pastile de acid boric precum supozitoarele și să le lăsați să se dizolve de la căldura corpului.

Acidul boric este o substanță chimică ce are proprietăți fungicide și antivirale. Este folosit des în diverse rețete pentru produse farmaceutice și este de asemenea disponibil și fără rețetă. Este recomandabil să folosiți acidul boric doar ca tratament sub formă de capsule pentru candidozele vaginale (umpleți capsule de gelatină de dimensiunea 00 cu acid boric (aprox. 600 mg)). Tratamentul standard pentru candidoză este o capsulă introdusă în vagin înainte de

culcare timp de 2 săptămâni.

Acidul boric este sigur dacă este folosit sub formă de capsule sau ca supozitoare. Precum și alte substanțe chimice, acidul boric poate cauza ocazional iritații ale pielii, iar de aceea ar trebui să vă testați înainte pentru alergii.

Acestea fiind zise, acidul boric nu ar trebui folosit intern (oral), pe răni deschise, de către copii sau femei gravide.

Unguent de răcovină

Unguentul de răcovina este o alifie naturală și foarte eficientă, ce poate fi găsită în multe plafare. Va alina majoritatea senzațiilor de mâncărime și arsură atunci când este aplicat pe zonele afectate. Răcovina este o plantă pe care o puteți culege și singuri. O stoarceți pentru a produce sucul și amestecați sucul cu o bază de unguent.

Spălături cu peroxid de hidrogen

Peroxidul de hidrogen se descompune în apă și hidrogen atunci când intră în contact cu aproape orice fel de substanță. Toate drojdiile și organismele fungi, inclusiv candida albicans sunt anaerobe în natură (candida nu poate supraviețui în prezența oxigenului concentrat). Atunci când peroxidul de oxigen intra în contact cu candida, o omoară prin atac asupra sporilor săi cu oxigen concentrat. Pentru spălături cu peroxid de hidrogen amestecați ½ linguriță de 35% peroxid hidrogen cu 500 ml de apă distilată. Continuați până ce simptomele dispar.

Tratamentul de 12 ore pentru candidoză

Următorul tratament de 12 ore contra infecției cu candida a ajutat deja mii de femei și bărbați care sufereau de candidoză. Tratamentul poate funcționa în cazurile ușoare, dar și grave, de infecții localizate și constă într-un proces de 4 pași.

Notă: Cele prezentate mai jos sunt doar o sugestie de tratament. Puteți alterna între produsele naturale menționate mai sus.

Pasul 1 (Ora 1)

Produs necesar: miere neîncălzită

Instrucțiuni: Aplicați cu mâna o cantitate generoasă de miere pe zona infectată și lăsați să se satureze timp de 5 minute. După 5 minute, curățați-vă printr-o baie. Alinarea vine aproape instantaneu.

Pasul 2 (Ora 3)

Produse necesare: tampon, spatulă, iaurt simplu, neîncălzit

Instrucțiuni:

Folosiți un borcănel mic de iaurt simplu, dietetic, fără aditivi, coloranți, fructe sau zahăr.

Pentru femei: Înmuiați tamponul în iaurt și inserați-l în vagin sau folosiți o siringă fără ac și stropiți iaurt în interiorul vaginului. Lăsați timp de o oră sau mai mult.

Pentru bărbați: Folosiți o spatulă pentru a întinde iaurtul sau chiar și cu degetele peste zona din jurul penisului. Lăsați timp de o oră. Veți simți o mare alinare și o senzație de răcoare de la acest tratament simplu și eficient.

Sfat pentru femei: Înghețați iaurtul în interiorul unui aplicant de tampoane de plastic sau în interiorul degetelor de la o mănușă de plastic. Va fi mai ușor de inserat și efectul răcoritor va fi mai lung.

O alternativă la iaurt, este folosirea pilulelor de acidophilus cumpărate dintr-un plafar. Pur și simplu deschideți capsulele și presărați praful pe vulvă sau în zona penisului sau le puteți amesteca în apă și să stropiți în interiorul vaginului cu o seringă. Puteți și să înmuiați un tampon în amestec și să-l introduceți în vagin.

Pasul 3 (Ora 7)

Produs necesar: oțet de mere organic (nu folosiți niciodată oțet simplu)

Soluția 1: Spălături cu oțet

Faceți o soluție din 2 linguri de oțet de mere sau sucul de la o jumătate de lămâie pe litru de apă. Umpleți punguța de spălături cu soluție și aplicați în vagin. Acest lucru va restaura nivelul pH-ului din vagin.

Notă: Fiți atente atunci când faceți spălăturile să țineți punguța sub pelvis. Exercitați o presiune foarte ușoară. De asemenea asigurați-vă că inserați și că scoateți duza ușor pentru a evita eventualele daune pe pereții vaginului.

Soluția 2: Baie de oțet de mere

Datorită potenței sale, oțetul de mere poate cauza o ușoară senzație de usturime pe zona aplicată, așa că cea mai bună alternativă externă este să adăugați jumătate de cană de oțet de mere într-o baie cu apă călduță și să faceți baie.

Înmuiați zona infectată timp de cincisprezece până la douăzeci de minute. Acest lucru vă va ajuta să eliminați ciuperca și să restaurați pH-ul natural, oferind astfel alinare rapidă.

Pasul 4 (Ora 10)

Produse necesare: usturoi crud, tifon

Instrucțiuni:

Pentru femei: Tăiați usturoiul și înfășurați-l în tifon, legați-l și inserați-l în vagin. Lăsați o bucată de tifon afară și mențineți pentru un minim de 2 ore.

Pentru bărbați: Tăiați usturoiul și înfășurați-l în tifon. Împăturiți tifonul peste usturoi și apoi legați-l de baza penisului. Spiralați în jos pentru a acoperi zonele infectate din jurul penisului.

Notă: Puteți de asemenea să introduceți în vagin cățel de usturoi curățați de coajă, la o adâncime de un deget. Dacă sunteți îngrijorate că îi veți pierde, să nu fiți. Un cățel de usturoi, indiferent de cât de mic este, nu poate încăpea prin cervix. În cazurile severe folosiți acest tratament câteva nopți la rând, înlocuind usturoiul cu unul proaspăt în fiecare dimineață.

Veți simți o ușoară senzație de arsură în primele 5 minute, dar după 2 ore, până la ora a 12-a veți simți o mare alinare.

Tratament adițional pentru candidoza la bărbați

Executați următoarele timp de 5-7 zile:

În fiecare dimineață și după-amiază: Mențineți zona din jurul penisului uscată și aplicați ulei de arbore de ceai diluat pe zona afectată. În fiecare noapte înainte de culcare: aplicați usturoi pe zona infectată. În plus, puteți folosi cremă de gălbenele, vitamina E aplicată local, silica gel și gel de aloe-vera.

Spălături cu plante naturale

Spălături cu plante I

Ingrediente:

- 5 picături de ulei de arbore de ceai
- 10 picături echinaceea
- 10 picături Goldenseal
- 1 lingură de tinctură de gălbenele
- 500 ml apă (o halbă)

Instrucțiuni:

Amestecați plantele cu apa și aplicați cu un tampon de bumbac zilnic până ce infecția dispare.

Spălături cu plante II

Ingrediente:

- 1parte tătănească
- 1parte salvie
- 1parte zmeură

- 1litru apă
- 2 linguri de oțet de mere
- ¼părți Goldenseal
- ¼cană de iaurt simplu, neîndulcit

Instrucțiuni:

Amestecați plantele. Depozitați mixtura într-un borcan de sticlă închis ermetic. După o zi, adăugați 4 linguri de mixtură într-un litru de apă clocotită. Lăsați la infuzat timp de 15-20 minute, apoi strecurați. Lăsați soluția de ceai să se răcească. După ce temperatura a scăzut la cea a corpului, adăugați oțetul de mere și iaurtul neîndulcit. Amestecați bine. Aplicați mixtura finală pe zona infectată folosind tampoane de bumbac.

Spălături cu plante III

Ingrediente:

3 linguri de aloe-vera

500 ml apă

30 picături de Echinaceea

30 picături Goldenseal

30 picături gălbenele

Instrucțiuni:

Amestecați toate aceste plante cu apă. Aplicați cu tampoane de bumbac până ce infecția dispare.

Tratamente externe pentru candidoza din gură și unghii

Notă: Următoarele tratamente au ca scop alinarea temporară a simptomelor de candidoză orală și a unghilor. Rețineți că în majoritatea cazurilor, cauza problemei este dezvoltarea necontrolată a candidei, dacă nu rezolvați problema internă care cauzează simptomele sale, atunci acestea vor reapărea după un timp.

Candidoza orală (gură/gât)

În majoritatea cazurilor de candidoza orală, iritații pe limbă sau în josul gâtului sunt semne sigure ale unui ficat leneș și sunt de obicei simptome foarte comune ale suprainfecției cu candida albicans.

Prin curățare și reconstruirea organelor excretoare (de ex. intestin și ficat), veți aborda problema din interior și din mediul care a declanșat infecția orală de la bun început. Deocamdată, dacă suferiți de candidoză orală, consumați pe cât de mult usturoi crud puteți, de patru-cinci ori pe zi, pe cât poate îndura stomacul dumneavoastră, iar de cel puțin patru ori pe zi, țineți o lingură de iaurt neîndulcit cu acidophilus în gură timp de cinci minute. De asemenea luați în considerare și violetul de gențiană și iodul, până ce simptomele dispar.

Candidoza unghiilor

Urmați acești 7 pași pentru a elimina ciuperca unghiilor de la picioare:

1. Cumpărați bere brună, oțet alb, săculeți de acidophilis
2. Faceți rost de o cadă mare pentru zona de tratament
3. Adăugați 1 litru de bere brună la temperatura camerei, 1 litru de oțet, 60 miliarde de bacterii acidophillis.

4. Înmuiați-vă picioarele timp de 30 de minute dimineața și seara.
5. La fiecare 4 zile de folosire, aruncați soluția și preparați una nouă.
6. După înmuiere, pentru a accelera procesul, folosiți o piatra ponce pentru a pili vârful unghiei și partea de deasupra.
7. Continuați zilnic timp de 30 de zile, până observați o creștere normală și sănătoasă a unghiilor.

Împachetări cu ulei de ricin: eliminați inflamația, congestia și accelerați recuperarea după candida

Uleiul de ricin este cunoscut pentru proprietățile sale laxative, dar astăzi el este folosit și extern, ca terapie naturală și datorită abilităților sale de a intra în piele și de a avea o influență benefică în organele excretoare și digestive, de a îmbunătăți sistemul limfatic, de a relaxa mușchii și de a ușura eliminarea.

Folosind împachetările cu ulei de ricin, ce sunt plasate direct pe piele, s-a dovedit a fi alinătoare de durere, au dezvoltat eliminarea și au ajutat la vindecarea țesuturilor și organelor de sub zonele din corp unde acestea au fost plasate. În legătură cu candidoza, uleiul de ricin poate ajuta la reducerea inflamației, durerii, congestiei, constipației și poate accelera recuperarea.

Împachetările cu ulei de ricin pot ajuta de asemenea în hormonii metabolismului dacă sunt plasate deasupra ficatului.

Atenție: pachetele încălzite cu ulei de ricin nu trebuie folosite de către femei gravide/care alăptează sau în timpul menstruației, dacă aveți tumori canceroase, ulcer sau excrescențe uterine. Recomand întotdeauna să consultați un medic naturist pentru a stabili frecvența optimă a acestui tratament pentru problema dumneavoastră specifică.

Altă notă: Pentru a-i maximiza efectul, uleiul de ricin trebuie folosit de cel puțin 4-5 ori pe săptămână.

Ingredientele împachetărilor cu ulei de ricin

- Ulei de ricin
- Două foi de plastic
- Dispozitiv de încălzire (dacă este indicat)
- 1 yard de bumbac sau flanelă de lână
- Un prosop de baie mare
- 3 ace de siguranță

Pregătirea împachetărilor cu ulei de ricin

1. Împăturiți flanela în trei straturi groase pentru a acoperi abdomenul
2. Tăiați o bucată de plastic, cu 1-2 cm mai mare decât flanela
3. Saturați bucata de material cu ulei ușor încălzit, dar nu într-atât încât să curgă. Împăturiți-o și strângeți până ce picură. Despăturiți.
4. Puneți plasticul și prosopul peste material pentru a prevenit scurgerea pe suprafața pe care veți sta întinși.

5. Întindeți-vă, puneți materialul peste abdomen, iar plasticul peste flanelă.
6. Acum înfășurați-vă în prosop, tot torsul, și prindeți cu ace de siguranță.
7. Puneți dispozitivul de încălzire (gradație slabă) sau o sticlă cu apă fierbinte deasupra prosopului.
8. Relaxați-vă pentru 30-60 de minute. Folosiți meditația sau pur și simplu dormiți. Un moment bun de a folosi împachetările cu ulei de ricin este chiar înainte de culcare.
9. Atunci când ați terminat, este mai bineă să nu vă ridicați și să nu vă faceți de lucru prin casă (cu excepție când mergeți la baie).Încercați să stați nemișcați și relaxați.
10. Dacă faceți împachetările înainte de culcare, să aveți la îndemână o pungă zip-lock și un prosopel pentru a îndepărta orice exces de ulei și a vă proteja așternuturile. Împachetați resturile uleioase și depozitați-le în punguță, pe care o puteți lăsa pe jos până dimineața. Dimineața depozitați la frigider.
11. Dacă nu faceți împachetările înainte de culcare, atunci vă puteți ridica și puteți să spălați zona tratată cu o soluție de 3 linguri de bicarbonat de sodiu la un litru de apă, pentru a îndepărta uleiul. Depozitați-l la frigider.
12. Pachetul de ulei de ricin se păstrează la frigider. Scoateți-l cu 1-3 ore înainte de a-l folosi, astfel încât să fie la temperatura camerei atunci când faceți împachetările.

CAPITOLUL 14
Mini program de rezultate rapide

Introducere în mini-programul de rezultate rapide anti-candida

Sistemul este conceput pentru persoane care suferă de la forme ușoare până la cele severe de infecție genitală cu candida. Așa cum știți deja, principalul obiectiv al acestui program este eliminarea factorilor care contribuie la candidoză și nu eliminarea simptomelor. Astfel, planul descris în aceasta carte necesită timp și un anumit efort pentru a-l duce la bun sfârșit. După ani de compromisuri (alegeri greșite în dietă, privarea organismului de necesarul nutrițional, alegeri greșite în stilul de viață, administrarea de medicamente puternice,etc.), este logic să oferim timpul necesar organismului să se vindece, să se curețe, să se revigoreze și să refacă echilibrul natural și delicat (un mediu în care infecția genitală nu poate exista).

Așa că dacă sunteți extrem de ocupat și evident nu vă puteți permite să urmați toate protocoalele menționate în programul anti-candida sau dacă aveți o infecție genitală ușoară (nu aveți majoritatea simptomelor sistemice de infecție genitală), iată un mini-program cu rezultate rapide pe care l-am creat special pentru nevoile dumneavoastră.

Este relativ scurt, foarte practic, simplu și ușor, iar dacă este urmat corect, poate genera rezultate semnificative legate de infecția genitală cu candida.

Mini-programul cu rezultate rapide

Se vor urma protocoalele pentru o perioadă de 8-10 săptămâni

1. Reguli de dietă și de îmbunătățire a digestiei

Urmați cele 6 principii de alimentație anti-Candida

2. Îmbunătățirea sistemului imunitar și suplimentele alimentare

Luați următoarele suplimente alimentare zilnic în timpul programului: multivitamine, EFA, vitaminele A,C,E, Zinc și B-complex, acidophilus, glutamine, Colostrum, chlorella, ulei de nuca de cocos și Thymulus.

3. Detoxificare, eliminarea paraziților și curățarea ficatului

Urmați o dietă de 2 săptămâni de detoxifiere sau programul de detoxifiere Ayurveda, urmată de o curățare de paraziți timp de 7 zile. Urmați cele 5 principii de detoxifiere a ficatului.

4. Protocoale anti-candida

Alternați între următoarele suplimente alimentare pentru o perioadă de 6-8 săptămâni după ce v-ați curățat sistemul și ați făcut detoxifierea ficatului și curățarea de paraziți : ulei oregano, extract din frunze de măsline, Candigest. Urmați terapia cu Peroxid de Hidrogen.

5. Reîmprospătarea și recolonizarea bacteriilor prietenoase

Luați oricare din următoarele suplimente probiotice zilnic după ce ați eliminat candidoza : Primal Defense sau Rebalanced Health Probiotic Plus. Completați cu alimente probiotice.

6. Controlul stresului, optimizarea orelor de somn și exerciții

Urmați cel puțin un protocol de control al stresului zilnic, faceți exerciții regulat și asigurați-vă că dormiți cel puțin 7 ore bune de somn. Urmați sfaturile de la optimizarea somnului.

7. Igienă, îmbrăcăminte și precauții cu privire la sex

Urmați zilnic regulile de igienă, de îmbrăcăminte și pe cele cu privire la viața sexuală.

CAPITOLUL 15
Sistemul holistic anti-candida

Acest capitol este împărțit în trei secțiuni. Secțiunea întâi introduce sistemul de 5 pași ,secțiunea a doua subliniază protocoalele ce trebuie îndeplinite pe parcursul programului (controlul stresului, optimizarea somnului, exercițiile și igiena). Secțiunea a treia subliniază partea de menținere și prevenire a programului.

Introducere în sistemul holistic anti-candidoză

Sistemul anti-candida este un sistem auto aplicat dovedit, care a fost dezvoltat, modificat și perfecționat pe parcurs de 7 ani de cercetări intensive prin călătoria mea în acest mediu, cât și prin discuțiile cu nenumărate persoane care au suferit de candidoză, cu naturiști, nutriționiști și homeopați.

Sistemul anti-candida are ca scop eliminarea factorilor de bază care cauzează mediul în care candida se poate dezvolta, fără costurile și efectele secundare ale medicamentelor cu rețetă sau fără. El folosește o combinație multidimensională de protocoale într-o ordine anume. Nu este numai100% natural, dar și sigur și extrem de eficient.

Majoritatea produselor necesare pentru a duce programul la bun sfârșit se găsesc cu ușurință acasă, în plafare și în magazine. Alte produse pot fi comandate online.

Schimbările în alimentație, detoxifierea și curățarea de paraziți, suplimentele (de bază și specifice pentru candidoză), precum și inundarea sistemului dumneavoastră cu probiotice sunt piesele de bază în sistemul anti-candida.

Controlul stresului, exercițiile, optimizarea somnului și igiena sunt de asemenea importante și trebuie să fie realizate pe parcursul programului.

În cele mai multe cazuri, dacă săriți peste o fază a programului sau executând doar o parte din el, rezultatele obținute vor fi doar pe termen scurt. Nu o faceți!

Singura cale de a eradica permanent candidoza este să neutralizați mediul în care aceasta trăiește și se dezvoltă. Implementarea tuturor pașilor esențiali din program în ordinea în care ei sunt expuși este tot ceea ce vă trebuie pentru a vă elibera permanent de candida și de simptomele asociate cu aceasta.

Dacă v-ați săturat de abordarea convențională care doar tratează la suprafață afecțiunea dumneavoastră, dacă sunteți frustrați de costurile și de efectele secundare ale medicamentelor și dacă simțiți că este timpul să preluați controlul asupra sănătății dumneavoastră și asupra stării de bine, atunci citiți restul acestui capitol cu atenție. Apoi aplicați pașii în ordinea în care ei apar. Este ultima soluție de care veți avea nevoie vreodată și vă veți simți alinați, plini de energie, tineri, sănătoși și mai plini de viață cum nu v-ați mai simțit vreodată. Garantat!

Figura2: Soluția holistică anti candida (principiile de baza)

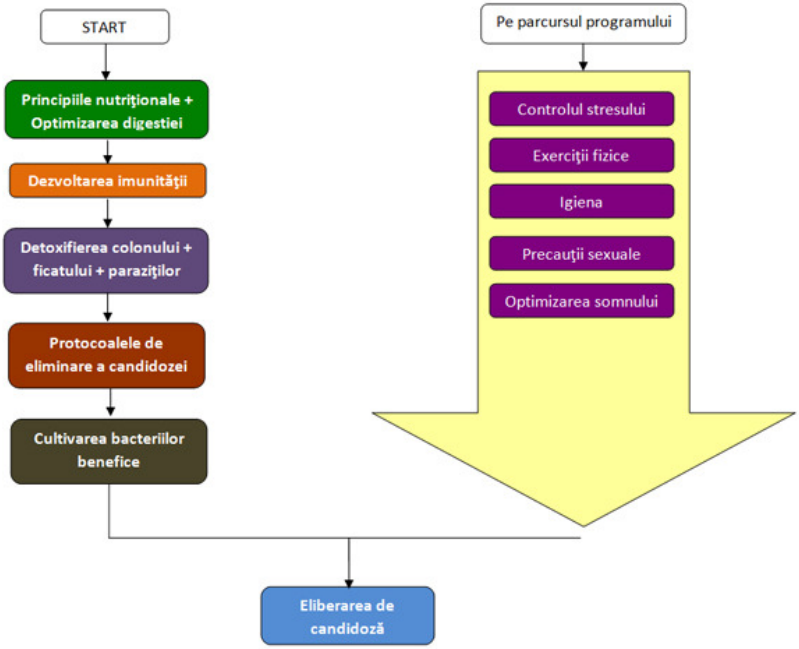


Figura 2 arată principiile de baza ale sistemului holistic anti-candida. Așa cum puteți observa, trebuie să urmați anumite combinații de protocoale într-o anume ordine pentru a obține eliberarea de candidoză.

Pur și simplu urmați cei 5 pași din stânga pe tot parcursul programului, implementați protocoalele din dreapta și afecțiunea dumneavoastră cu candida, precum și simptomele asociate cu ea vor deveni de domeniul trecutului.

Secțiunea Întâi – Sistemul de 5 pași anti-candida

Pasul 1: Controlul candidozei prin dietă și optimizarea digestiei (șase principii)

Deoarece candida își schimbă forma în mod constant și trăiește nu numai unde apare candidoza (vagin, zona penisului, etc), dar și în sânge, tractul digestiv și gură, candida nu poate fi pur și simplu omorâtă. Pentru a o elimina cu succes, trebuie să schimbăm mediul intern care o ajută să crească și care ajută globulele sângelui să devină pleomorfice.

Prima și cea mai importantă măsură pe care o putem lua pentru a obține un mediu fără candida (unde toate simptomele infecției nu vor mai exista) este să ne schimbăm dieta.

Există 6 principii de alimentație pe care trebuie să le urmați.

Primul principiu se referă la eliminarea alimentelor care hrănesc candida. Infecția se hrănește de obicei cu zahăr, gluten, alimente procesate, alimente care formează mucus și carbohidrați rafinați. Prin eliminarea sau minimizarea strictă a consumului acestor alimente, vom sista consumul candidei și nu o vom mai ajuta să se multiplice.

Al doilea principiu implică un consum de alimente anti-candida. Prin consumarea alimentelor sănătoase, care restabilesc echilibrul hormonal, care sunt nutritive și curăța sistemul, ajutăm în primul rând corpului să se curețe singur și să normalizeze producția de hormoni. Ajutăm de asemenea la construirea unui sistem imunitar mai puternic, ce va folosi corpului să se apere singur de candida, paraziți sau alte tipuri de fungi.

Al treilea principiu se referă la echilibrul acid-alcalin. Atunci când sângele devine acid, celulele sale devin "lipicioase" și se metamorfozează în agenți patogeni. Astfel devine un mediu ideal pentru dezvoltarea candidozei. Astfel, pentru a o elimina, sângele trebuie să aibă un pH alcalin, pe care îl putem obține prin consumul ridicat de alimente care formează alcalinele și prin minimizarea consumului de alimente acide.

Încercând să consumăm cel puțin 75% din alimente crude, este al patrulea principiu nutrițional.

Evitarea tuturor alergenilor suspecți sau deja cunoscuți este al cincilea principiu. Optimizarea digestiei este al șaselea principiu important din planul nostru nutrițional. Dacă alimentele nu sunt complet digerate, particulele parțial digerate intră în sistemul sangvin și hrănesc candida și alți paraziți. Astfel, să asigurăm corpului o digestie eficientă ar trebuie să fie una dintre preocupările noastre de bază.

Aderarea la aceste șase principii garantează un impact dramatic asupra simptomelor candidozei, precum și asupra sănătății generale și bunăstării dumneavoastră.

Principiul nutrițional 1 – Alimente care agravează candidoza

Minimizarea alimentelor toxice sau a celor care contribuie la dezechilibre hormonale (alimente care agravează candidoza)

Produsele lactate obișnuite

Produsele lactate (în special laptele de vacă) sunt probabil unele dintre cele mai cunoscute produse care agravează infecția cu candida pe care le putem găsi. Ele cauzează alergii, creează mucus, umplu tractul digestiv și devin o dată ce pătrund în intestin asemeni lipiciului. Produsele lactate sunt pline de hormonii injectați animalelor pentru a le crește capacitatea de producere a laptelui. Ele sunt de asemenea și pline de antibiotice, care sunt distructive pentru corpul dumneavoastră și pentru echilibrul hormonal.

De fapt oamenii sunt singura specie care bea laptele altor specii. Problema este că noi nu putem digera laptele precum viței. Sistemul nostru digestiv este construit altfel. Nu putem nici să procesăm proteinele din lapte. Acest lucru duce deseori la diverse tipuri de reacții alergice, la acumularea de mucus și la probleme digestive care se manifestă prin infecții cu candida.

Laptele este și pasteurizat, un proces ce convertește zahărul din lapte în beta-lactoză, care se absoarbă mai repede în sânge și are același efect asupra corpului dumneavoastră precum zahărul (vezi zahărul). Procesul de pasteurizare face calciul din lapte să devină insolubil. Și da, laptele poate cauza dentiție proastă și osteoporoză, indiferent de ceea ce ați fost învățați de mici.

Ce să evitați: laptele și brânza, produsele care conțin lactoză, proteinele din lapte, proteine din zer și laptele praf degresat.

Substituenți excelenți: unt de semințe de susan. Acesta se obține din semințe de susan măcinate (nu cele obișnuite Tahini), o sursă excelentă de proteine și calciu care conțin mai mult de 1100 mg de calciu la 100 g.

Alternative bune la produsele lactate includ de asemenea și laptele de nuci/semințe (susan, migdale, semințe de dovleac, etc exclusiv alune caju și alune normale).

Produsele din soia pot servi ca alternativă, dar ar trebui consumate cu moderație deoarece consumul excesiv este demonstrat că are legătură cu problemele de tiroidă.

Produsele din lapte de capră și oaie sunt și ele alternative excelente, de preferat dacă laptele nu este pasteurizat. Este recomandat însă, să faceți un test de alergii și un test de eliminare nutritiv înainte de a consuma produse din oaie sau capră.

Zahărul alb – otrava dulce

Zahărul este unul dintre alimentele preferate de candida.

Zahărul procesat este o trestie de zahăr care a fost dezgolită de toate fibrele sale și nutrienții esențiali. Nu are proteine, calciu și grăsimi.

Zahărul alb este un element chimic 100% nerecunoscut de corpul dumneavoastră. El practic jefuiește corpul de vitamine și minerale. Atunci când este consumat, zahărul alb ridică dramatic și rapid nivelul de zahăr din sânge. Pancreasul produce insulină în exces pentru a ajuta corpul să metabolizeze glucoza din zahăr. Această insulină în exces cauzează mai departe nivele scăzute de zahăr în sânge,

care rezultă în energie slabă și oboseală. Supraconsumul de zahăr poate duce la diabet.

Dar asta nu este tot. Atunci când zahărul este consumat, organismul produce și hormoni androgeni pentru a metaboliza glucoza. Acești hormoni androgeni stresează ficatul și creează dezechilibre hormonale, care duc la candidoză. Mai mult, ficatul convertește zahărul într-un lanț de grăsimi care poluează corpul dumneavoastră și cu siguranța pot agrava candidoza.

Zahărul poate dăuna și sistemului imunitar (compromițând apărarea împotriva bacteriilor), conduce la un mediu acid în stomac (ideal pentru candida), cauzează alergii la diverse alimente (unul dintre simptomele alergiilor este și infecția cu candida), crește mărimea ficatului (dăunând filtrării de toxine și hormoni) și încurajează dezvoltarea bacteriilor dăunătoare în colon. Acest lucru semnifică mai mult stres pentru organele excretoare, mai multe toxine și mai multă infecție cu candida.

Dacă uitați ce ați citit aici, vă sfătuiesc totuși să vă amintiți asta: stați departe de zahăr, eliminați-l de tot din dieta dumneavoastră…punct. Eliminați-l chiar dacă nu aveți candidoză. Corpul dumneavoastră vă va răsplăti de două ori mai mult.

Sfat:

De acum înainte asigurați-vă că fiecare produs pe care intenționați să-l consumați nu conține zahăr alb. Aceasta include și sucurile și băuturile îndulcite din fructe. Va trebui să recunoașteți și alți termeni pentru zahăr inclusiv cei mai obișnuiți: sucroză, fructoză, maltoză, lactoză, glicogen, glucoză, manitol, sorbitol, galactoză, monozaharide, polizaharide.

De asemenea asigurați-vă că evitați îndulcitorii artificiali.

Ștevia

Ștevia este un substituent foarte bun pentru zahăr și de zece ori mai dulce. Cu toate că nu va încuraja dezvoltarea candidei, nu are însă nici o proprietate vindecătoare.

Făina albă, orezul alb și rafinat, cereale extrudate (orice fel de cereale, orez extrudat și tărâțe)

Aceste ingrediente, o dată ce sunt rafinate, sunt decojite de pulpa lor prețioasă și nutritivă, plină de vitamine și minerale. Aceste alimente devin precum lipiciul la consistență. Ele vor înfunda tractul digestiv, ceea ce va rezulta în acumulări toxice, poluarea sângelui și vor contribui la suprainfecția cu candida.

Carbohidrații rafinați sunt și ei similari în structura chimică cu zahărul, cauzând astfel aceeași reacție. Rezultă astfel un exces de insulină care produce exces de hormoni masculini, ceea ce contribuie la infecția cu candida.

Substituenți: orez brun (de preferabil cel cu bobul lung și organic), secară.

O dată ce ați schimbat cu produsele integrale, vă garantez că infecția dumneavoastră și starea de sănătate în general se vor schimba în bine.

Cerealele cu gluten

Secara, grâul, orzul, porumbul și tărâțele conțin alkylresorcinoli, care sunt compuși ce par să acționeze ca niște toxine și sunt implicați în multe procese patologice, inclusiv în moartea globulelor roșii, precum și în dăunarea ficatului și rinichilor.

Aceste cereale cu gluten conțin de asemenea și lectină, o substanță chimica ce activează sistemul imunitar, contribuie la probleme inflamatorii și la dezechilibre

hormonale. Cerealele în general formează acizi, absorb calciul, contribuie la constipație și cauzează dependență.

Substituenți: cereale integrale fără gluten (amaranth, quinoa, hrișcă) consumate cu moderație.

Alimente cu indice glicemic ridicat

Indicele glicemic constă într-o scară de la 1 la 100 și descrie abilitatea diferiților carbohidrați de a crește nivelul de zahăr din sânge și nivelul insulinei, agravând astfel infecțiile cu candida.

Indice de 70 sau mai mare = Indice glicemic ridicat

56-69 = Indice glicemic mediu

0-55 = Indice glicemic scăzut

Ca regulă, încercați să alegeți alimentele cu cel mai scăzut indice glicemic posibil (atât timp cât aceste alimente nu sunt parte din grupul 'păcătoșilor" de candida) în timp ce minimizați consumul de alimente cu indice glicemic ridicat sau măcar să le consumați în porții foarte mici. De exemplu: pâinea de făină integrală are indice de 72, făina de secară are 64, iar merele au doar 38. Legumele verzi au indice glicemic mai mic de 10.

Sfaturi pentru a vă scădea indicele glicemic este să evitați să gătiți prea mult carbohidrații, deoarece acest lucru cauzează ruperea fibrelor și să alegeți întotdeauna alimente integrale cu coajă sau păstăi.

Uleiurile hidrogenate și parțial hidrogenate

Uleiurile hidrogenate sunt uleiuri ale căror molecule au fost modificate (hidrogenarea previne râncezirea uleiurilor și grăsimilor). Rezultatul este un acid gras pe care corpul dumneavoastră nu îl recunoaște și acționează astfel ca o otravă.

Uleiurile hidrogenate, o dată ce au intrat în sistemul dumneavoastră pot:

- Înfunda ficatul, splina, mușchii și rinichii, creând astfel acumulări toxice periculoase (deoarece ele cresc și depozitele de grăsime), contribuind astfel la infecția cu candida.
- Întrerupe fluxul electric responsabil pentru bătăile inimii, divizia celulară, funcțiile neuronale și echilibrul mental.

Uleiurile hidrogenate se găsesc în margarină, gogoși, brioșe, sosuri de salată, bomboane, torturi, supe, făinoase, alimente prăjite, maioneză, uleiul de soia hidrogenat și parțial hidrogenat, uleiul de legume și în majoritatea alimentelor procesate.

Substitut excelent: uleiul de măsline extra virgin.

Carnea roșie și carnea grasă

Carnea roșie (vită, porc) conține toxine foarte puternice (acid uric și steroizi).

Este o proteină greu de digerat și cauzează o mulțime de probleme digestive și alergii, care se dezvoltă în infecții cu candida. Durează foarte mult timp ca să treacă prin tractul digestiv uman, care este mai lung decât cel al animalelor, ceea ce îi oferă suficient timp să putrezească în sistem (mai ales la temperaturi înalte). Aceasta rezultă în agravarea candidozei, deoarece toxinele sunt excretate în sânge.

Carnea roșie conține și antibiotice, hormoni dăunători și boli pe care animalul este posibil să le fi avut, ceea ce rezultă apoi într-un dezechilibru hormonal și o intoxicație a sângelui.

Dacă puteți, eliminați carnea roșie complet din dieta dumneavoastră. Dacă simțiți nevoia să consumați carne, încercați carnea organică, gătită la foc mic și consumați numai porții mici per masă. Completați cu o mulțime de alimente din fibre pentru a ușura digestia ei (legume fără amidon și cu nivel alcalin ridicat), dar nu în fiecare zi.

Substituenți: pui organic, pește organic.

Albușuri de ou

Albușurile de ou pot cauza probleme alergice deoarece sunt lianți naturali (sunt folosiți să lege ingrediente dintr-un tort de exemplu). Albușurile de ou înfundă sistemul, formează mucus (asemănător cu laptele și carbohidrații rafinați). Organismul se protejează astfel natural de proteinele din ou care intră în circuitul sangvin, ceea ce duce la reacții alergice și agravări ale candidozei.

Produse din grâu și alimente care fermentează (drojdie, bere, ciuperci, oțet)

Multe persoane sunt alergice la alimentele cu gluten care se găsesc în produsele din grâu (făină, paste, pâine, etc.). Grâul în sine, chiar și fără factorul de intoleranță la gluten, este știut că induce probleme digestive din cauza naturii sale lipicioase.

Grâul și drojdia sunt produse cu care candida se hrănește. Drojdia de brutărie, drojdia de bere, Engevita, torula și alte drojdii nutriționale, precum și alimentele precum pâinea, rulouri, biscuiți, covrigi și produsele de patiserie ar trebui eliminate.

Ciupercile și alte alimente cu drojdie sunt suspecte de încurajarea colonizării și supra infectării cu candida și alte infecții cu fungi.

Oțetul

Oțetul este făcut din culturi de fermentație și ar trebui și el eliminat. Alimentele care conțin oțet, inclusiv oțet alb, oțet de vin roșu, oțet balsamic, maioneză, sosurile de salată din comerț, sosurile de friptură, sosurile de creveți, sosul de soia, muștar, murături, legume murate, măsline verzi, hrean, carne tocată și sos de cili.

Notă:

O excepție la toate oțeturile este oțetul de mere organic, care este de fapt formator de alcaline și este singurul oțet care ajută la regularizarea nivelului acid alcalin din corp.

Oțetul de mere organic are și proprietăți fungicide, antibacteriene și antivirale, de care pot beneficia o listă lungă de afecțiuni precum: tulburări digestive și circulatorii, infecții, oboseală, alergii și artrita.

Totuși, datorită individualității biochimice, unele persoane sunt alergice la oțetul de mere, iar în alte cazuri nu are absolut nici un efect. Indiferent de efectele sale excelente asupra sănătății, oțetul de mere este considerat un aliment controversat atunci când vine vorba de a trata candidoza și în general se evită a se folosi în acest scop. Eu personal aș recomanda nu mai mult de o linguriță de oțet de mere pe zi.

Alimente procesate și alimente fermentate sau conservate

Simplitatea este cheia dietei contra candidozei și totodată cheia unei diete echilibrate. Făceți-vă un obicei din a verifica lista ingredientelor pentru fiecare produs pe care îl cumpărați. Dacă nu recunoașteți care sunt ingredientele sau dacă nu sună natural, nu-l consumați. Aceasta include și E-urile, aditivii, etc. Evitați murăturile, porumbul, cărnurile gata preparate, alimentele conservate, fermentate sau îmbuteliate, care conțin de obicei o listă lungă de chimicale neidentificate.

Alcoolul

Alcoolul în majoritatea formelor sale este toxic pentru corp. Poate cauza disfuncționalități ale ficatului, candidoză și un metabolism leneș. Minimizați pe cât posibil consumul de alcool.

Cafeina

Cafeina este cunoscută pentru supra stimularea producției de hormoni, ceea ce conduce la un dezechilibru hormonal – unul din factorii care contribuie la suprainfecția cu candida.

De ce ar trebui limitat consumul zilnic de grăsimi

Pe când acizii grași sunt necesari pentru sănătatea dumneavoastră, indiferent dacă sunt grăsimi bune sau rele, consumarea unei cantități prea mare de grăsimi are un efect negativ asupra afecțiunii cu candida.

Majoritatea experților în nutriție sunt de acord că ingerarea prea multor grăsimi (mai mult de 25% din consumul zilnic de calorii) poate cauza oscilații imense ale nivelului de zahăr în sânge ceea ce declanșează producția excesivă de insulină. Consumarea prea multor grăsimi de orice fel zilnic crește nivelul de grăsimi din sânge (hiper lipidemie), ceea ce previne celulele în a conduce oxigenul, zahărul și nutrienții și acoperă receptorii de insulină din celule. Acest lucru asigură că nivelul de zahăr din sânge rămâne ridicat, ceea ce forțează pancreasul să producă mai multă insulină pentru a-l scădea. Ficatul răspunde prin eliminarea grăsimilor din circuitul sangvin, dar insulina în exces cauzează prăbușirea nivelului de zahăr din sânge. Astfel, nivelul de zahăr din sânge crește iar (un răspuns de urgență al glandelor care secretă adrenalina).

Cantitățile mari de zahăr din circuitul sangvin încurajează candida să se dezvolte. Mai mult, insulina în exces produsă de pancreas stresează ficatul și îi împiedică abilitatea de a echilibra hormonii, de a elimina toxinele și de a lupta cu inflamațiile.

Notă:

Recomand mereu o rație de 2 părți uleiuri omega 3 (pește, in, cânepă) la 1 parte uleiuri omega 6 (măsline, boabe de soia, susan, șofrănel) și uleiuri omega 9. Peștele ar trebui consumat cu moderație și același lucru este valabil și pentru avocado, majoritatea uleiurilor de legume, semințelor și nucilor, care sunt bogate în Omega 6 și sunt și formatoare de acizi (cu excepția avocadoului).

Consumul de grăsimi ar trebui să nu conțină mai mult de 25% din consumul zilnic de calorii. Consumul recomandat de grăsimi poli saturate, omega 3 și omega 6 este de 5-10% din totalul de calorii zilnic. Dacă luați prea mult ulei de in de exemplu, puteți supraîncărca ficatul cu grăsimi. Dacă urmați

dozele recomandate de nu mai mult de 25% zilnic din necesarul de calorii sunteți în marja de siguranță.

Principiul nutrițional 2 – Alimente pro-candida și alimente vindecătoare

Consumul de alimente care echilibrează hormonii și care curăță organismul (alimente anti-candida)

Fructele

Fructele sunt detoxifianți excelenți și sunt pline de vitamine și minerale. Fructele sunt de asemenea și ușor de digerat. Încercați să vă diversificați consumul de fructe. Mâncați-le separat, pentru a ajuta digestia. Încercați să mâncați fructe pe stomacul gol și nu le decojiți, dacă e comestibilă și coaja. Evitați să le gătiți, deoarece acest lucru va cauza ca zahărul conținut de ele să devină dăunător pentru organism.

Avertisment:

Dacă un fruct este deosebit de dulce, precum bananele, pepenii, portocalele și fructele tropicale, va hrăni fermentația, indiferent de indicele său glicemic scăzut. Chiar dacă majoritatea fructelor dulci nu voi ridica nivelul de zahăr din sânge, din experiența mea cu mii de clienți, dacă veți consuma fructe foarte dulci veți îngreuna procesul de vindecare și veți încuraja suprainfecția cu candida. Eu personal aș limita consumul de fructe la maxim 1 masă pe zi.

Notă:

În cazurile severe de candidoză, recomand excluderea tuturor fructelor din dietă până ce simptomele dispar (de obicei în 3-4 luni de la începutul terapiei anti-candida).

Avocado, lămâile și lime-urile sunt o excepție de la această regulă. Grepfrutul alb, perele nedulci, afinele, murele și zmeura pot fi și ele consumate ocazional.

Următoarele fructe ar trebui excluse din dietă indiferent de gradul de severitate al infecției cu candida: fructele înghețate, la conservă sau uscate, caisele și pepenii (în mod deosebit cei galbeni).

Germenii

Germenii sunt definiția super alimentelor; ei au o valoare nutritivă bogată, sunt detoxifianți naturali, sunt încărcați de vitamine, ușor de digerat și conțin multe enzime. Cu cât îi lăsați mai mult la încolțit, cu atât devin mai potenți (enzimele și valoarea lor nutrițională cresc).

Indiferent de valoarea lor nutrițională ridicată, germenii trebuie consumați cu moderație, astfel încât anti-nutrienții nu sunt consumați la un nivel potențial toxic. Puteți să creșteți o varietate de germeni și să vă bucurați de efectele lor echilibrate nutrițional. O decizie înțeleaptă ar fi să creșteți proprii lăstari, deoarece veți avea zilnic o doză de alimente proaspete, din propriile mâini, aproape fără costuri. Dacă decideți să-i cumpărați, asigurați-vă că sunt proaspeți, deoarece pot fi toxici dacă s-au învechit.

Lintea încolțită este o sursă fantastică de proteine și combinată cu orezul brun cu bobul lung rezultă masa perfectă și completă din punctul de vedere al aportului de proteine.

Legumele care nu conțin amidon

Precum germenii, legumele care nu conțin amidon ca ardeii verzi, verdețurile collard, castraveții, țelina, toate tipurile de salate verzi (exclusiv iceberg), conopida, broccoli, varza de Bruxelles, varza și spanacul pot fi consumate fără limită. Legumele care nu conțin amidon sunt o sursă grozavă de energie și produc carbohidrați complecși, care ard încet și gradual.

Cerealele care nu conțin gluten

Cerealele integrale care nu conțin gluten sunt surse bune nutriționale pentru proteine. Ele sunt sărace în grăsimi, bune surse de fibre și sunt încărcate cu vitamine și minerale. Cerealele care nu conțin gluten sunt: orezul, hrișca, meiul, quinoa și amaranth.

De regulă, cum cerealele sunt formatoare de acizi, absorb calciul și contribuie la constipație, ar trebui să incorporați în dieta dumneavoastră doar cereale fără gluten într-o cantitate moderată, adică să nu le consumați în mai mult de 2 mese pe zi.

Orezul integral

Sunteți deja conștienți de pericolul oricărui tip de carbohidrat rafinat, iar orezul nu este o excepție. Regula de bază aici ar fi să alegeți numai orez integral (de preferat cel brun), de preferat versiunea organică cu bobul lung și nu tipul cu bobul rotund gen sushi.

Asemănător cu fasolea, orezul ar trebui înmuiat în apă peste noapte înainte de a-l găti. Gătitul lui ar trebui să dureze mai mult și să se facă la foc mic, pentru a-l face mai ușor de digerat.

Fasolea

Fasolea este o sursă foarte bună de proteine. Totuși, acest tip de proteină poate stresa sistemul digestiv. Pentru a preveni asta, fasolea ar trebui să fie încolțită, înmuiată în apă peste noapte și gătită într-un proces lung și la temperaturi scăzute, pentru a îndepărta potențialele gaze și pentru a face proteinele sale mai ușor de digerat.

Nucile crude

Nucile precum migdalele, fructele de pin, alunele pecan și nucile braziliene conțin acizi grași (buni pentru piele), cu valori ridicate de nutrienți și minerale. Ele sunt și o sursă grozavă de proteine digestibile. Nucile ar trebui consumate în cantități mici, deoarece densitatea lor proteică poate obosi sistemul digestiv. Pentru a prevenit să se formeze substanțe lipicioase în intestin, nucile ar trebui consumate cu alimente bogate în fibre.

Nucile trebuie consumate crude, decojite, depozitate în locuri răcoroase și consumate proaspete.

Ierburi și frunze

Ierburile și frunzele de salată, în special pătrunjelul, conțin o mulțime de minerale și vitamine de calitate. Ele sunt și o sursă bună de clorofilă, sângele fiecărei plante. Ierburile conțin și o varietate mare de antioxidanți care ajută organismul în lupta împotriva radicalilor liberi, paraziților și candidozei.

Ierburi bune și nutritive sunt pătrunjelul, feniculul, busuiocul, coriandrul, cimbrul, păpădia, oregano și menta.

Usturoiul

Usturoiul poate ajuta la vindecarea candidozei, atât intern, cât și extern. În primul rând, usturoiul este un excelent detoxifiant al sângelui și funcționează și ca un antibiotic puternic (fără efectele secundare dăunătoare ale

antibioticelor obișnuite). Usturoiul, dacă este consumat crud și strivit (trebuie să fie tăiat pentru a-i activa ingredientele active) are un efect medicinal puternic asupra corpului. Proprietățile sale antiseptice pot purifica sângele. Poate de asemenea reduce colesterolul, preveni cheagurile de sânge periculoase și reduce tensiunea arterială.

Usturoiul are o activitate antimicrobiană împotriva mai multor tipuri de bacterii și fungi. Inulina care se găsește în usturoi este un tip de fibră pe care bacteriile benefice din intestin o adoră. Nu este de mirare că a fost aclamat ca un puternic tratament împotriva candidozei.

Usturoiul poate fi aplicat și local pe zona infectată de candidoză. Calitățile sale de curățare și antibiotice pot ajuta la reducerea petelor de candidoză.

Avertisment:

Evitați folosirea usturoiul atât extern, cât și intern dacă sunteți alergici la el. Dacă nu aveți alergie la usturoi, folosiți-l cu moderație și precauție, în special când este aplicat extern pe piele. Usturoiul iubește tensiunea arterială și dacă suferiți de hipotensiune nu îl consumați excesiv, iar dacă urmați un tratament de anti-coagulare consultați medicul înainte de a consuma usturoi.

Semințele

Semințele de floarea soarelui, semințele de susan și de dovleac (bogate în zinc) sunt surse foarte bune de acizi grași. Ele conțin și multe enzime, care sunt bune pentru digestie și sunt bogate în minerale.

Carne slabă sau de vânat

Carnea roșie poate fi consumată cu moderație atât timp cât cumpărați din sortimentul organic, care nu conține petrochimice, hormoni, fumiganți și fungicide. Asigurați-vă de

asemenea că luați bucățile mai slabe și îndepărtați orice urmă de grăsime înainte de a o consuma. Altă alternativă ar fi carnea de vânat, care este săracă în grăsimi (în jur de 15-20% grăsime).

Asigurați-vă că nu vă gătiți carnea la temperaturi foarte înalte. Grăsimea animală oxidează dacă este încălzită la temperaturi ridicate și creează molecule de radicali liberi instabile.

Pește

Dacă nu este organic, majoritatea produselor din pește, care în mod normal sunt surse ideale de proteine curate și echilibrate, sunt acum riscante a fi consumate din cauza mercurului și a altor metale toxice ce poluează lacurile și oceanele.

Cu toate acestea, peștele de apă rece, precum tonul și somonul (binefăcători pentru acizii lor grași esențiali) pot fi consumate chiar și așa, dar cu moderație, cu condimente și de preferat în formă crudă (sashimi).

Grâu verde, suc verde de orz, suc de aloe-vera

Grâul verde este considerat un super aliment și practic poate face minuni cu o infecție cu candida, dacă este consumat zilnic sau de câteva ori pe săptămână.

Abilitatea sa de a purifica sângele, de a detoxifia ficatul și de a curăța colonul, face din grâul verde să fie esențial în tratamentul candidozei.

Clorofila din grâul verde ajută pielii să rămână tânără, este antiseptică, antiinflamatoare și anti-oxidantă. Vindecă răni deschise, accelerează refacerea țesuturilor, ajută la purificarea ficatului, reduce durerea inflamațiilor și omoară bacteriile și fungile.

Grâul verde ar trebui să fie stoarse și luate în fiecare dimineață pe stomacul gol.

Alte sucuri verzi vindecătoare pe care le puteți lua sunt: suc verde de orz și suc de aloe-vera.

Apa

Beți multă apă filtrată sau minerală în fiecare zi. Consumul a cel puțin 2 litri de apă pe zi (sau până ce urina devine transparentă) este obligatoriu pentru o detoxifiere și o curățare eficientă.

Apa va accelera procesul de vindecare și dacă sunt adăugați câțiva stropi de lămâie sau piper cayenne, efectul de detoxifiere se va intensifica.

Apa elimină toxinele din corp prin organele excretoare, prevenind astfel acumularea lor în organism care agravează candidoza. Cantități mari de apă filtrată vor curăța și rinichii, ajutând la eliminarea deșeurilor și la prevenirea formării de pietre la rinichi.

Rinichii slăbiți vor împovăra ficatul și vor cauza o acumulare de toxine care poate duce la candidoză.

Apa face ca și pielea să arate tonificată și proaspătă. O hidratează și vă ajută să arătați mai sănătoși și mai plini de viață.

Beți în fiecare dimineață un pahar de apa cu un strop de lămâie organică, urmată de două linguri de ulei de măsline extra virgin. Acest lucru va întări ficatul, stimulându-l să se

purifice și să își asigure funcțiile în mod corespunzător.

Principiul nutrițional 3 – Echilibrul acid-alcalin

Menținerea unui echilibru sănătos acid-alcalin

Pentru ca organismul omenesc să funcționeze la capacitatea optimă, trebuie să aibă un echilibru intern de alcalinitate cu un pH de 7.0-8.0.

Chimia noastră interna funcționează cel mai bine în condițiile alcaline de mai sus. Dacă celulele sunt sănătoase, ele trebuie să fie într-un echilibru alcalin de 7.—8.0. O celulă bolnavă are alcalinitatea sub 7.0.

Corpul ca un produs al metabolismului, produce în mod normal acid, dar nu poate produce și baze. Este responsabilitatea noastră să-i oferim organismului bazele de care are nevoie, în special din surse de alimentație.

Cu toate acestea, există alimente care sunt acide și sunt alimente care formează alcalinitatea. Atunci când consumăm alimente acide, corpul trebuie să le neutralizeze cu alcalinitate. Dacă nu poate găsi, el folosește alcalinitatea din celule pentru a realiza acest lucru și atunci celulele devin acide, dezvoltând astfel boli.

În stare de hiperaciditate, organismul împrumută baze de la magneziu și calciu din organele vitale, rezultând astfel în dăunarea organului respectiv. Astfel organismul intră într-o stare de stres și dezechilibru care poate conduce la o varietate de infecții și complicații, inclusiv probleme dermatologice precum candidoza.

O stare de hiperaciditate cauzează ca sângele să devină nămolos și consistent, creând astfel mediul ideal de dezvoltare a candidei.

Concluzia este simplă: pentru a menține un corp sănătos și echilibrat și pentru a preveni hiperaciditatea și toxicitatea să ducă la suprainfecție cu candida, trebuie să consumați multe alimente cu conținut alcalin și să minimizați consumul de alimente acide.

Alimentația tipică americană constă din produse acide în principal precum ouă, lactate, carne și îndulcitori artificiali, iar în același timp duce lipsă de produse alcaline precum uleiul de măsline, fructe și legume.

Medicamentele sunt de asemenea materiale care produc aciditate, ceea ce poate conduce foarte repede la un mediu hiper acid.

Un mediu cu pH stabil, echilibrat va ajuta corpul să reziste bolilor. O dietă sănătoasă constă din alimente cu conținut ridicat alcalin care permit corpului să depoziteze suficiente rezerve alcaline pentru a echilibra un mediu acid și să rămână sănătos.

Vă recomand testarea organismului dumneavoastră pentru nivelul de alcalinitate și de aciditate cu benzi de măsurare a pH-ului. Testați-vă urina. Dacă pH-ul acesteia fluctuează între 6.0 și 6.5 dimineața și între 6.5 și 7.0 seara, atunci corpul dumneavoastră funcționează normal. PH-ul dintre mese ar trebui menținut în intervalul 7.0-8.5.

Alimentele care produc alcalinitate și pe care ar trebui să le incorporați în dietă

Legumele sărace în zahăr și care nu conțin amidon precum și sucurile de legume, uleiul de măsline, lămâile, lime-urile, wheatgrass, sparanghelul, ceapa, pătrunjelul, spanacul crud, broccoli, usturoiul.

Alimente care produc aciditate și pe care ar trebui să le reduceți din dietă

Laptele omogenizat (ar fi trebuit să-l fi aruncat până acum), afinele, merișoarele, prunele, vita, porc, fructe de mare, brânzeturi, înghețată, nucile pecan, nucile caju, orezul alb, porumbul, hrișca, secara și bineînțeles zahărul alb și îndulcitorii artificiali.

Gândurile negative și stresante pot cauza și ele un mediu acid. Planul de control al stresului vă poate da o soluție completă pentru această problemă.

Principiul nutrițional 4 – Alimentele crude

Consumul a cel puțin 75% alimente crude

Ce sunt enzimele?

Enzimele sunt molecule de proteine speciale care participă la procesul metabolic al organismului. Enzimele sunt parțial responsabile pentru eliminare reziduurilor toxice, pentru purificarea sângelui și pentru digerarea alimentelor.

Enzimele sunt vitale pentru bunăstarea dumneavoastră. Ele sunt ultimii muncitori pe care îi găsim în ficat, stomac, pancreas și pe pereții intestinului subțire, ajutând vitaminele și mineralele să fie absorbite în sistem. Alimentele cu valori nutritive mari împreună cu suplimentele de vitamine sunt nefolositoare fără enzime, dacă organismul nu le poate absorbi valoarea nutrițională.

Multe alimente conțin cantități ridicate de aceste prețioase enzime. Totuși, prin gătire, prăjire sau încălzire la temperaturi ridicate (peste 116°F), aceste enzime sunt

eradicate. Rezultatul: mâncarea nu este digerată corespunzător, iar vitaminele și mineralele nu sunt absorbite de către organism. Aceasta duce la acumularea de reziduuri toxice de care corpul nu poate scăpa și cauzează o varietate de tulburări de sănătate – candidoza este doar una dintre ele.

Enzimele sunt vitale și pentru procesul de vindecare. Fără enzime, corpul va munci mai mult pentru a se vindeca, pentru a digera și asimila nutrienții.

Alimentele gătite nu prea mai conțin enzime. Acest lucru cauzează mărirea pancreasului care este supra stimulat. Acest lucru conduce mai departe la mii de probleme digestive. Consumând mâncare gătită, obținem puțini nutrienți și mulți radicali liberi, ceea ce înseamnă mai multe toxine și mai multe infecții.

Gătitul distruge de asemenea vitaminele, mineralele și fibrele (care duc la o și mai mare toxicitate în corp) și crește timpul de digerare. Alimentele gătite creează acid și sunt mai greu de digerat, oferind astfel o valoare nutritivă scăzută, pe când alimentele în stare crudă sunt practic alcalinizate și foarte benefice.

Leucocitele digestive

Mai multe cercetări au arătat o legătură puternică între alimentele deficiente de enzime și slăbirea sistemului imunitar. Este cunoscut și faptul că leucocitele, globulele albe din sânge, cresc atunci când corpul trebuie să se apere de ceea ce el vede ca amenințare.

Pe când leucocitele cresc de obicei din cauza inflamațiilor, reacțiilor alergice sau infecțiilor, s-a confirmat că sunt cazuri în care se înregistrează un nivel ridicat de leucocite după ce consumăm mâncare. Acest fenomen se numește și leucocite digestive, și se întâmplă când digerăm

alimente cu cantități foarte reduse de enzime.

Astfel, consumând alimente gătite, conservate, îmbuteliate, prăjite sau încălzite la mai mult de 116°F, poate duce la mobilizarea sistemului imunitar (prin trimiterea globulelor albe) să lupte cu deficiența de enzime și să ajute digestiei.

Consumând alimente deficiente de enzime putem astfel să ne slăbim sistemul imunitar și să simulăm o stare de boală. De fiecare dată când consumăm un aliment crud și plantam enzime digestive, prevenim acest proces.

Dieta raw (alimente crude)

Ce este dieta raw?

Dieta raw este bazată pe principiul consumării a aproximativ 75-80% alimente crude, vii și negătite. Alimentele ar trebui să nu fie procesate în nici un fel, să fie pe bază de plante și de preferat organice.

Nota:

Nu trebuie să începeți să calculați procentaje. Pe durata unei diete raw, pur și simplu consumați o masă gătită (nu grătar sau prăjeală) pe zi și asigurați-vă că restul alimentelor consumate sunt 100% crude. De obicei consum orez brun la prânz (rareori cu sashimi) și restul meselor sunt crude și proaspete.

Meniul unei diete raw trebuie să se compună din legume proaspete fără conținut de zahăr, semințe, boabe, alge, nuci și cereale non glutinoase. Sucurile proaspete din legume pot fi și ele parte din meniu. Există practic nenumărate varietăți de mâncăruri care vă lasă gura apă, pline de savoare și pe care le puteți prepara din aceste alimente naturale crude.

Ideea din spatele acestui tip de dietă este că alimentele crude și vii conțin mult mai multe enzime vitale, comparativ cu cele gătite. Astfel, alimentele crude, cu enzimele lor de înaltă calitate, vor fi digerate mult mai eficient. Ele ajută corpul să elimine toxinele și vitaminele și mineralele lor se absorb mai bine în sistemul nostru.

Mai mult, alimentele gătite lasă reziduuri de proteine nedigerate și carbohidrați care se acumulează în sistem și se transformă în toxine – ceea ce mai târziu se va traduce într-o infecție cu candidoză.

O dietă raw crește energia, accelerează procesul de vindecare, reconstruiește țesuturile sănătoase și revigorează corpul.

Spre deosebire de post, detoxifierea este mult mai lentă pe parcursul unei diete raw. Curățarea este mai blândă, legumele conțin multe fibre care ajută la curățarea de toxine și de mucus din intestin, fără ajutor din partea clismelor sau shake-urilor de semințe de in/bentonită și altele asemenea. Mai mult, o dietă raw (în special pe bază de legume în formă pură) este mult mai pretențioasă și provocatoare decât un post pe bază de suc. Eu poftesc mult mai mult la alte alimente solide pe parcursul unei diete raw, decât pe parcursul unui post cu sucuri.

Există mai multe tehnici de a vă cultiva și prepara mesele crude precum cele din semințe încolțite, alune puse la înmuiat și pregătirea legumelor în combinații de suc de fructe. Există și instrucțiuni specifice despre cum anume să le tăiați și să le amestecați pentru a vă asigura că alimentele își păstrează vitaminele și mineralele.

Adepții dietei raw susțin că nivelul de energie crește, digestia este îmbunătățită, s-au raportat și scăderi de greutate dramatice, mai puține infecții cu candida și o piele radiantă.

Principiul nutrițional 5 – Alergenii din alimente

Evitați toți alergenii din alimente

Un simptom comun la pacienții cu candidoză este alergia la alimente. Câteva persoane au un sistem imunitar slăbit ca un rezultat direct al consumării alimentelor pe care sistemul lor imunitar le-a tratat ca alergeni. Lăsând alergiile la alimente nedetectate poate fi cauza a multe boli și afecțiuni cronice. Eliminarea alimentelor pe care sistemul imunitar le privește ca "alergeni străini" a dus, în multe cazuri, la o îmbunătățire semnificativă sau la o eliminare completă a infecțiilor cu candida.

Ce sunt alergiile la alimente?

Există multe alimente despre care se știe că declanșează reacții alergice. Printre cele mai populare sunt cerealele glutinoase precum grâul, porumbul, alunele, lactatele, produsele din soia și ouăle.

Alergiile la alimente sunt adeseori moștenite. Majoritatea lor sunt rezultatul interacțiunilor dintre globulele alb, alimentele ingerate, tractul digestiv și imunoglobulinele (anticorpi specifici alimentelor).

O reacție alergică la alimente se petrece atunci când corpul dumneavoastră identifică un anume aliment ca un invadator al sistemului. Sistemul imunitar este alarmat să atace intrusul și să-l neutralizeze pentru a-l expulza din corp, ceea ce cauzează simptomele alergiei.

Există doua feluri de alergii la alimente:

1. Întârziată: peste 90% din alergiile la alimente. Reacția alergică se petrece cu până la 4 zile după ce alimentul respectiv a fost ingerat.

2. Imediată: 10% dintre alergiile la alimente. Reacția alergică se petrece în câteva secunde după ce alimentul a fost ingerat.

Deoarece procesul reacțiilor alergice implică toxine care trebuie să fie evacuate din sistem prin organele excretoare precum ficatul și rinichii, corpul trece printr-un "stres toxic". Acest lucru slăbește la rândul lui ficatul și sistemul imunitar și duce la agravarea candidozei.

Detectarea alergiilor alimentare

Dieta de eliminare

Aceasta este de fapt cea mai sigură metodă de a detecta alergiile la alimente. Ca să țineți o dietă de eliminare, trebuie să treceți printr-o perioadă de 3 săptămâni de dietă antialergică, eliminând orice aliment alergen.

În acest timp trebuie să consumați 75% alimente crude (legume proaspete fără conținut de zahăr și cu alcalinitate mare, nuci, semințe) împreună cu cereale non-glutinoase. Puteți include și supe, și salate atât timp cât acestea nu conțin ingrediente ce agravează candida.

După ce trece aceasta perioadă, alimentele eliminate sunt incorporate unul câte unul, astfel detectându-le pe acelea care cauzează simptomele tipice alergiilor.

Testul de puls

Altă metodă eficientă de a afla dacă aveți alergie la un anume aliment este să testați tot ceea ce ingerați unul câte unul. O cale eficientă este aceea de a pune pe o listă toate alimentele obișnuite pe care le consumați, inclusiv suplimentele și plantele și să folosiți testul de puls pentru fiecare.

Testul de alergii este destul de simplu, dar dovedit eficient.

1. Intrați într-o stare de relaxare și verificați-vă pulsul la încheietură. Scrieți numărul și apoi consumați alimentul ales.
2. Asigurați-vă că vă mențineți relaxat astfel încât pulsul să nu crească. Așteptați cel puțin 30 de minute (puteți să vă întindeți și să citiți o carte).
3. Verificați-vă din nou pulsul; dacă a crescut cu mai mult de 8 bătăi pe minut, este foarte posibil să fiți alergic la alimentul respectiv. Aceasta înseamnă totodată că nu ar trebuie să mai testați alte alimente în ziua respectivă (deoarece testele nu vor fi eficiente).

Dacă alimentul este cel care vă cauzează alergia, pur și simplu eliminați-l din dietă.

Notă:

Testați câte un aliment o dată, altfel testul de puls funcționează cel mai bine pe stomacul gol. Nu beți cafea sau alți stimulanți pe parcursul testului.

Kituri de testare acasă

- Teste dermatologice – Acestea sunt adeseori folosite de către alergologi, dar sunt desemnate a detecta o reacție imediată la alimente. Acest dezavantaj face ca testele dermatologice să nu fie la fel de eficiente ca dieta prin eliminare, deoarece ele nu pot identifica 90% din cazurile în care alergiile sunt întârziate.
- Teste de sânge – Aceste teste măsoară anticorpii din sânge pe anumite tipuri de alimente. Majoritatea testelor de sânge sunt RAST (Radio allegro-sorbent test) și ELISA (test de enzime imunosorbent). Ultimul

este preferat de mine, deoarece detectează atât IgE și IgG din alergiile la alimente. Se prevalează o singură picătură de sânge în laborator sau acasă și veți putea să testați până la 100 de alimente.

Notă: cea mai simplă și eficientă metodă de a trata alergiile la alimente este prin evitarea alimentului alergen pe parcursul programului de la o perioadă de 8 săptămâni până ce simptomele se mai alină.

Principiul nutrițional 6 – Optimizarea digestiei

Optimizarea digestiei prin adoptarea obiceiurilor de nutriție corectă

Felul în care, ce și cum mâncați este semnificativ mai important decât felul în care sistemul nostru digerează mâncarea. O digestie optimă este mult mai importantă decât calitatea alimentelor. Felul în care mestecați mâncarea, felul în care combinați alimentele pe care le consumați, mediul pe care îl alegeți pentru masă și timpul, toate sunt factori importanți care determină succesul procesului de digestie. S-a dovedit că dacă mâncați mai mult decât are nevoie corpul dumneavoastră, dacă înghițiți cu lăcomie mâncarea și dacă consumați combinații greșite de alimente, precum și dacă mâncați atunci când nu vă este foame, duce la o digestie slabă și creează cantități mari de mucus lipicios.

Digestia incompletă poate duce la o multitudine de tulburări și boli precum candidoza.

Înainte de a intra în detalii, regula de bază pentru o sănătate optimă este “respectați-vă întotdeauna intestinele”. Mai jos se află o listă cu cele mai importante principii de alimentație pentru o digestie optimă.

Nu beți în timp ce mâncați.

Consumul de apă este important, dar ar trebui făcut între mese și nu în timpul meselor. Dacă beți în timp ce mâncați, sucurile digestive se pot dilua și ele sunt foarte importante pentru digestie. Faceți-vă un obicei din a bea în doze mici înainte și după ce mâncați. Doar dacă veți consuma mâncăruri aspre sau foarte uscate veți putea bea puțin pentru a le ajuta să se digere.

Combinați-vă alimentele corect.

Pentru a simplifica, am împărțit alimentele în două grupe mari: cu nivel ridicat de proteine, greu de digerat precum carnea, ouăle, brânzeturile, cerealele, legumele, nucile, amidonurile și cele cu nivel scăzut de proteine, nivel mare de apă și ușor de digerat precum fructele și legumele.

Mai jos sunt regulile de a le combina în mod corect:

Combinații rele

- Evitați să amestecați alimentele concentrate. Va stresa sistemul digestiv. În schimb mâncați doar 1 singur tip din acel aliment per masă.
- Evitați fructele cu alimentele concentrate. Cele concentrate vor îngreuna procesul digestiv al fructelor, și vor rezulta simptome precum intoxicarea și gazele.
- Evitați amestecul de legume gătite și fructe
- Evitați amestecul de legume cu amidon și fructe.

Combinații bune

- Consumați legume crude cu alimente concentrate. Aceste alimente merg bine împreună deoarece legumele au fibre și un nivel de zahăr foarte scăzut.

Mestecați-vă mâncarea corect.

Alimentele trebuie să fie mestecate într-un piure înainte de a fi înghițite. Mestecați mâncarea încet. Amestecați cât de multă salivă puteți cu alimentele și asigurați-vă că le tăiați în bucăți cât mai mici înainte de a le înghiți.

Nu faceți exerciții imediat după masă.

Nu este o idee bună să faceți exerciții imediat după ce ați terminat de mâncat. Atunci când executați o activitate fizică imediat după masă, corpul trimite sângele în mușchi în loc de sistemul digestiv. Ca rezultat, sistemul digestiv se oprește până ce încetați activitatea fizică. Aceasta duce la alte probleme deja menționate. După o masă oferiți-i corpului dumneavoastră suficient timp pentru a digera complet mâncarea înainte de a vă grăbi la sală.

Alegeți timpul, locul și atmosfera bună.

Cu toate că nu este întotdeauna posibil, trebuie să vă străduiți să găsiți un loc puțin zgomotos și care să nu vă distragă în timp ce mâncați. Atunci când mâncați încercați să vă concentrați pe masă și să o savurați. Aceasta include și privitul la televizor. Orice distracție de la masa pe care o consumați va scădea calitatea digestiei. Este de asemenea foarte important să nu fiți într-o stare de stres sau să fiți supărați atunci când mâncați. Nervii au impact semnificativ asupra sistemului digestiv și într-o stare stresantă, digestia va fi mult mai puțin eficientă.

Consumați alimentele în porții mici pe tot parcursul zilei și mâncați seara înainte de ora 8.

Evitați microundele și nu vă ardeți mâncarea

Cuptorul cu microunde poate scădea serios nivelul de nutrienți și enzime din alimente, creează radiații, cauzează probleme la persoanele cu sistem imunitar slăbit și crește riscul de cancer, migrene, amețeli și sensibilități de mediu.

Evitați să ardeți mâncarea! Nu o carbonizați și nu o supraîncălziți. Cu cât gătiți mai puțin alimentele , cu atât sunt păstrate intacte mai multe enzime, vitamine și minerale.

Puneți-vă intestinul în mișcare.

O funcție regulată a intestinului este importantă atunci când suferiți de candidoză» Puteți să vă îmbunătățiți peristaltismul prin:

- Beți cel puțin 8 pahare de apă pe zi
- Creșteți consumul de fibre din legume și fructe
- Exerciții fizice
- Luați o lingură de ulei de măsline extra virgin împreună cu sucul de la o jumătate de lămâie pe stomacul gol
- Consumați tărâțe de ovăz și evitați toți carbohidrații rafinați

Comunicați cu organismul dumneavoastră.

Aceasta este una dintre cele mai importante probleme în ceea ce privește digestia și starea de sănătate în general. Poate suna ciudat pentru dumneavoastră, dar trebuie să învățați să vă ascultați corpul și ceea ce are de spus. Nu, nu este o greșeală sau o glumă. Corpul dumneavoastră încearcă să comunice cu voi tot timpul, în diverse forme. Credeți sau nu, sunteți deja familiarizați cu unele dintre aceste metode. Toată lumea știe ce zgomot face stomacul atunci când vă este foame. Candidoza, așa cum am menționat mai înainte, este o altă metodă prin care corpul vă informează că aveți nevoie să schimbați ceva la stilul dumneavoastră de viață.

Trebuie să învățați să identificați foamea reală de tentație, condiționare, plictiseală sau nevoia de noutate și satisfacție. Atunci când vă simțiți "înfometați" întrebați-vă dacă într-adevăr sunteți înfometați sau este doar un truc pe care vi-l joacă mintea. Învățați să ascultați și să comunicați cu corpul dumneavoastră și vă va răsplăti cu recunoștință.

Pasul 2: Sporirea imunității și suplimentării nutriționale

Sistemul imunitar

Unul dintre cele mai importante mecanisme de apărare ale corpului nostru împotriva infecțiilor, toxinelor și bolilor este sistemul imunitar. Mecanismul sistemului imunitar este foarte complex și implică țesuturi limfatice, câteva tipuri de globule albe, glanda timus și anticorpii produși de globulele albe.

Aceste globule albe ne protejează de toate materiile străine, de fungi, infecții, viruși, paraziți și cancer.

Infecțiile recurente, inclusiv candidoza cronică sunt întotdeauna caracterizate de un sistem imunitar slăbit sau depresiv. Pe când imunitatea naturală este o protecție înnăscută, infecțiile pot compromite abilitățile de imunizare ale corpului și vice versa, un sistem imunitar slăbit poate face corpul susceptibil la o infecție cu candida.

Acest lucru poate conduce un pacient cu candidoză să se blocheze într-un cerc vicios: lipsa nutriției sau folosirea antibioticelor poate deprima sistemul imunitar și permite astfel candidei albicans să crească. Atunci când candida scapă de sub control, poate răpi corpului nutriția vitală. Tocmai de aceea, dacă suferiți de candidoză, trebuie să va

ajutați sistemul imunitar.

Asemeni oricărei alte afecțiuni, nu există nici un remediu magic atunci când vine vorba de creșterea imunității. Pentru a optimiza imunitatea naturală a corpului dumneavoastră trebuie să mențineți un echilibru pozitiv între factorii care vă ajută sistemul imunitar și cei care vi-l suprimă.

Suporterii și supresorii imunității

Cei mai importanți suporteri ai sistemului imunitar sunt o dietă sănătoasă și echilibrată (săracă în grăsimi și carbohidrați rafinați, fără chimicale și bazată pe alimente integrale, legume care formează alcalinitate și nu conțin amidon, multă apă filtrată sau minerală, enzime și nutrienți din plante precum usturoiul, și vitamine și minerale anti-oxidante) împreună cu o atitudine emoțională și spirituală pozitivă și lipsită de stres.

Printre factorii care suprimă sistemul imunitar sunt: dietă deficitară ce rezultă în deficiențe nutritive, dietă bogată în carbohidrați rafinați și chimicale, în grăsimi, apa de la robinet, consumul de alcool, administrarea de medicamente (alcoolul și medicamentele elimină din corp zincul și vitamina B, compromițând astfel indirect imunitatea), supraalimentarea, lipsa de activitate fizică, lipsa de somn și stresul.

Dieta și funcția imunitară

Dieta deficitară (căreia îi lipsesc nutrienții vitali) care este și bogată în colesterol, grăsimi, chimicale și zahăr are un impact direct negativ asupra imunității noastre.

O dietă lipsită de chimicale și săracă în grăsimi și carbohidrați rafinați (zahărul a fost demonstrat ca având efecte adverse asupra sistemului imunitar) și bazată pe alimente integrale, cereale integrale, boabe, nuci, semințe, legume fără amidon formatoare de alcaline, apă purificată sau minerală, enzime și nutrienți din plante precum usturoiul și vitamine și minerale anti-oxidante este primul pas în a vă reface imunitatea. (Vedeți suplimentarea nutrițională și sistemul imunitar din această secțiune).

Stilul de viața, dispoziția, stresul și funcția imunitară

Obezitatea, fumatul, lipsa de somn, mesele neregulate, consumul excesiv de alcool pot compromite semnificativ funcția imunitară. Dispozițiile proaste, atitudinea negativă, depresia, frustrarea și furia împreună cu lipsa de activitate fizică și stresul continuu pot suprima imunitatea.

Dacă puteți să munciți pentru a deveni mai fericiți și mai pozitivi, dacă puteți să aduceți mai mult zâmbet în viața dumneavoastră, dacă vă puteți controla furia și stresul și să adoptați o atitudine emoțională pozitivă în ceea ce privește viața, nu numai că vă veți ajuta sistemul imunitar (și veți ajuta la lupta împotriva candidozei), dar vă veți bucura și de o calitate mai bună a vieții și de o sănătate mai bună.

A doua secțiune a capitolului 6 ajunge departe cu discuția pentru a vă asigura o atitudine pozitivă optimă, exerciții, optimizarea somnului și o viață fără stres.

Impulsionarea funcției timusului

Construirea unui optim al funcției timusului este o metodă foarte importantă de a asigura un sistem imunitar sănătos. Glanda timus este cea mai mare glandă a sistemului imunitar și este responsabilă cu multe dintre

funcțiile sale. Putem spune ca sănătatea sa determină practic starea generală a sistemului imunitar.

Adeseori există o legătură între infecția cu candida și o glandă timus compromisă. Timusul este responsabil și de producerea de limfocite T, globule albe responsabile pentru imunitatea celulară – funcție a sistemului imunitar care protejează împotriva candida albicans, alte fungi, viruși și bacterii. Glanda timus este responsabilă și pentru eliberarea anumitor hormoni care regularizează numeroase funcții de imunizare. (Nivele acestor hormoni sunt de obicei scăzute la persoanele care suferă de infecții, SIDA și cancer).

Pentru a optimiza funcția glandei timus trebuie să:

1. Asigurăm producerea hormonilor timici. Acest lucru poate fi obținut prin consumarea nutrienților precum vitamina B, zinc și vitamina C, deoarece deficiența lor poate cauza o producție compromisă de hormoni ai sistemului imunitar benefici pentru organism (vedeți suplimentarea nutrițională și sistemul imunitar).
2. Prevenim micșorarea timusului: consumul de zinc, vitamina E și vitamina C vor avea grijă de acest lucru. (vedeți suplimentarea nutrițională și sistemul imunitar).
3. Luăm extracte de timus pentru a-i ajuta funcția: consumul zilnic de timus poate îmbunătăți simțitor funcția timusului. (vedeți suplimentarea nutrițională și sistemul imunitar).

Suplimentarea nutrițională și sistemul imunitar

De ce avem nevoie de suplimente cu vitamine și minerale?

Mi-aș dori să vă pot spune că o dietă sănătoasă și consumul de alimente alcaline și bogate în enzime vor oferi corpului tot ceea ce are nevoie, toate vitaminele și mineralele care îi trebuie pentru a lupta cu candidoza și alte boli. Din păcate, nu este cazul. Tehnicile prin care ne cultivăm, depozităm și pregătim mâncarea au redus calitatea alimentelor în mod semnificativ.

Cerealele nu mai sunt încolțite. Uleiurile sunt hidrogenate și rafinate și în loc de minerale naturale, bogate, ale solului pe care și corpul omenesc le cere, plantele pe care le cultivăm sunt fertilizate cu minerale slabe.

Acest lucru are ca rezultat faptul că majoritate plantelor conțin foarte puține minerale, dacă nu deloc. Plantele sunt poluate cu pesticide și erbicide, inclusiv apa. Aceste chimicale toxice le elimină toți nutrienții vitali.

Din cauza acestui fapt, este aproape imposibil să obținem toate vitaminele și mineralele de care are nevoie corpul nostru doar din alimentele pe care le consumăm.

Așa cum deja știți, trei dintre factorii primari care contribuie la candidoză sunt sistemul imunitar slăbit (corpul devenind lipsit de apărare împotriva infecțiile precum candidoza), dezechilibrul hormonal și acumulările toxice.

Acum dacă v-ați schimbat obiceiurile alimentare și v-ați optimizat digestia, este timpul să vă completați corpul cu vitaminele, mineralele și suplimentele speciale necesare pentru a vă impulsiona sistemul imunitar și a-l oferi corpului forța (energia) necesară pentru a elimina toxinele și a lupta cu candida, pentru a normaliza producția de hormoni și a-l

ajuta să se vindece și să se refacă din interior.

Mai jos aveți o listă cu suplimente realizate special pentru persoanele cu candidoză. Ele vor dezvolta sistemul vostru imunitar, vor completa corpul cu vitaminele și mineralele lipsă de care are nevoie pentru a lupta cu radicalii liberi și de a grăbi procesul de vindecare al rănilor și infecțiilor. Luați aceste suplimente zilnic și vă veți minuna rapid de cât de multă energie și vitalitate vă vor oferi. Aceste suplimente vor îmbunătăți semnificativ simptomele candidozei, vă vor dezvolta abilitățile mentale și vă vor face o persoană mai fericită și mai sănătoasă atât fizic, cât și emoțional.

Următoarele suplimente se găsesc fie online fie la un plafar.

Acizii grași esențiali și candidoza

Una dintre cauzele principale ale dezechilibrului hormonal din organism este nivelul insuficient de prostaglandină, care este o substanță chimică ce ajută la regularizarea hormonilor prin asigurarea comunicării lor cu celulele umane. Cu cât corpul dumneavoastră produce mai mulți hormoni (de exemplu în timpul menstruației), cu atât are nevoie mai mult de prostaglandină pentru a-i stabiliza și regulariza. Singura problemă este că organismul nu poate produce suficienți hormoni de prostaglandină fără anumite materiale.

Aceste materiale sunt acizii grași esențiali (EFA). Ei suportă de asemenea și sistemul nervos și pe cel imunitar. EFA se găsesc în uleiul de in, peștele de apă rece precum somonul sau tonul, semințele de floarea soarelui, boabele de soia, planta de limba mielului, uleiul de nuci sau de șofrănel.

Omega-3, Omega-6 și Omega-9 sunt acizi grași esențiali de care corpul are nevoie pentru a produce prostaglandină. Cu toate acestea nu este suficient să consumăm alimente bogate în EFA precum somonul și uleiul de in și nuci, aveți nevoie și de echilibrul corect al acestor EFA pentru a putea produce eficient prostaglandină.

Deoarece o dietă americană tipică (chiar și una sănătoasă) este bogată în omega-6 și omega-9 (ulei de măsline, ulei de canola) dar săracă în omega-3, este evident că veți avea nevoie echilibrați consumul de EFA prin consumarea a mai mult ulei de pește, nuci și ulei de in, care sunt bogate în omega-3. Rația recomandată este de 2 ori omega-3 decât omega-9 și omega-6 combinate.

Cu toate acestea există și o limită la câte nuci, ulei de cod sau somon puteți consuma (cauzează deficiență de calciu, conține mercur și alte metale grele) pentru a asigura un echilibru stabil.

Administrarea suplimentelor EFA va asigura corpului dumneavoastră materia primă necesară pentru a produce prostaglandina care va stabiliza hormonii.

Singurul pe care îl recomand pentru că l-am încercat și eu este Total EFA Vegetarian Formula (în stare lichidă). Este o sursă excelentă de EFA. Cele trei uleiuri magice (in, limba mielului și ciubotica cucului) sunt procesate la rece, organice și depozitate într-o sticlă închisă la culoare, neexpusă oxigenului, căldurii sau luminii.

Doza recomandată zilnică: 2-4 linguri.

Important:

Total EFA vine în formă de capsule și în formă de lichid vegetarian. Asigurați-vă că veți cumpăra-o pe cea din urmă deoarece este net superioară. De asemenea asigurați-vă că o păstrați la frigider tot timpul.

Uleiul de limba mielului

Adaosul de ulei din planta limba mielului la amestecul Total EFA pentru a asigura consumul corect de GLA și producerea de hormoni antiinflamatori a obținut rezultate foarte pozitive la anumite persoane, în special printre femeile care trec prin simptome pre menstruale foarte dureroase.

Colostrul

Colostrul este unul dintre cei mai buni și eficienți suplimente care ajută sistemul imunitar. Cu ajutorul a 36 de elemente diferite, colostrul impulsionează și reglează sistemul imunitar și luptă cu infecțiile ca nici un alt supliment disponibil.

Lactoferina, care se găsește în Immunecare Colostrum, are proprietăți antibacteriene, fungicide și antivirale.

Colostrul s-a dovedit a fi foarte eficient în tratarea sindromului intestinului permeabil, care poate fi cauzat de suprainfecția cu candida. Rețineți că fără să vă tratați această afecțiune, șansele dumneavoastră de a elimina candida sunt foarte mici.

Produsul de mai sus conține atât enzime de lactoză cât și de protează care ajută la descompunerea lactozei din lapte, prevenind astfel problemele tipice asociate cu consumul de lactate.

Probioticele

Ar trebui să vă asigurați întotdeauna, că există suficientă floră intestinală (probiotice) în intestinul dumneavoastră pentru a putea ține la distanță paraziții și candida. Pe parcursul programului administrați bacterii probiotice pentru a ajuta la o digestie bună, pentru a dezvolta sistemul imunitar și pentru a crește rezistența la infecții.

Vitamina A

Necesară pentru o dentiție sănătoasă, pentru gingii, oase, piele, păr și unghii, vitamina A ajută pielii dumneavoastră să scape de celulele îmbătrânite pentru a avea loc celulele noi care se dezvoltă zilnic. Dacă luați vitamina A preveniți de asemena și orbirea, dezvoltați imunitatea și vă protejați împotriva infecțiilor ale rinichilor și împotriva candidozei. Ea se găsește în stare naturală în ouă, ficat și lapte.

Derivatul său este beta-caroten, care ajută sistemul imunitar și se găsește în legume bogate în beta-caroten precum morcovii, portocalele, piersicile, mandarinele și fructele de mango. Betacarotenul se găsește și în legumele de culoare închisă cu frunze. Corpul produce în mod natural vitamina A din beta-caroten. Doar dacă nu sunteți complet siguri că organismului vostru îi lipsește abilitatea de a transforma beta-caroten în vitamina A, evitați să luați vitamina A ca supliment, deoarece la un anumit nivel poate fi toxică. Consumați în schimb o mulțime de alimente bogate în beta-caroten.

Complex de vitamina B

B-1 (thiamină), B-2 (riboflavină), B-3 (niacină), B-5 (acid pantothenic), B-6 (pyridoxină)

Aceste vitamine sunt responsabile cu sănătatea nervilor, pielii, ochilor și cu metabolizarea și digerarea alimentelor, ceea ce este esențial în controlarea candidozei. În stare naturală se găsesc în polen de albine și royal jelly.

Doza recomandată zilnică este de 50mg fiecare (1 capsulă de complex de vitamina B).

Vitamina C

Un antioxidant puternic ce protejează acizii grași esențiali, vitamina C poate grăbi procesul de vindecare și impulsiona funcția timusului. Ea de asemenea neutralizează toxinele și reduce stresul.

Vitamina C se găsește în stare naturală în ardeii roșii, portocale, lămâi, pepene roșu, kiwi, căpșune, legume frunze verzi, broccoli și pătrunjel. Puteți să vă suplimentați cu vitamina C prin simplul consum de fructe organice, citrice sau căpșune dimineața. Dacă stoarceți sucul de la portocale și îl diluați cu apă nu oferă o cantitate suficientă de vitamina C, dar poate curăța sistemul dacă este luat pe stomacul gol.

Doza recomandată zilnic este 1000 mg.

Vitamina E

Unul dintre cei mai puternici antioxidanți disponibili, care protejează corpul de radicalii liberi și de grăsimile poli-saturate, vitamina E ajută la repararea daunelor pielii, grăbește procesul de vindecare și impulsionează funcția timusului.

Se găsește în stare naturală în avocado, morcovi, țelină, praz, salată, cartofi dulci, varză de Bruxelles, varză, spanac, făină din grâu integral, făină de tărâțe, ovăz, soia, legume, miere naturală, polen de albine, semințe încolțite. Doza zilnică recomandată este de cel puțin 400 IU în formă de alpha-tocopherol natural.

Zincul

Necesar pentru absorbția vitaminei A în sânge, zincul vindecă rănile, ajută colagenului din piele, impulsionează sistemul imunitar și ajută la folosirea vitaminei E. Zincul se găsește în legume, boabe de soia, cereale integrale, semințe de floarea soarelui și semințe de dovleac.

Doza zilnică recomandată este de 50 mg, deoarece mai mult poate fi otrăvitor.

Uleiul de nucă de cocos

Uleiul de cocos este extrem de benefic pentru candidoză în foarte multe feluri. Iată câteva dintre ele:

- Protejează acizii grași esențiali de oxidare dacă este amestecat cu ei
- Stabilizează nivelul de zahăr din sânge
- Ajută la îmbunătățirea funcției ficatului
- Luptă în mod direct cu candidoza și cu alți poluanți ai sângelui și cu paraziții
- Îmbunătățește digestia

Este recomandabil să adăugați 3 linguri pe zi acizilor grași esențiali.

Saw Palmetto

Folosită în mod tradițional pentru tratamentul hiperplaziei prostatice, saw palmetto este o plantă care scade nivelul de hormoni androgini din sânge. Astfel este benefică în tratamentul candidozei. Consumați între 200 și 300 mg pe zi cu alimente care conțin grăsimi.

Notă:

Saw palmetto nu se recomandă la femei.

Există și un substitut foarte bun, care este făcut special pentru femei, cu aceleași funcții ca saw palmetto: se numește Vitex Fruit (fructele copacului cast) și conține o plantă foarte puternică denumită agnus castus.

Luați 1-2 capsule pe zi.

Tonic pentru sânge și piele (revigorant)

Dacă aveți în special un caz sever de candidoză, acest supliment din plante vă va curăța eficient de toxine și le va elimina din sânge stimulând astfel funcția ficatului.

Lapte de ciulini

Laptele de ciulini este cunoscut pentru că protejează și regenerează ficatul. Poate curăța și regenera ficatul supraîncărcat și îl poate întări. Una dintre datoriile ficatului este să curețe sângele și să normalizeze producția de hormoni. Dăruindu-i un impuls cu ajutorul laptelui de ciulini, ficatul va putea să curețe eficient sângele și să elimine problemele de piele, precum acneea, psoriazisul, eczemele și candidoza.

Rădăcină de păpădie

Rădăcina de păpădie este un remediu din plante foarte popular și eficient. Rădăcina de păpădie va întări întreg corpul, în special ficatul și vezica biliară, va reduce inflamația și va ajuta la digestie.

Pentru a ajuta sistemul cu proprietățile puternice ale rădăciniii de păpădie, o puteți bea sub formă de ceai.

Chlorella (Spirulina)

Chlorella conține enzime digestive naturale și abundă în clorofilă. Dacă luați chlorella veți îmbunătăți semnificativ sistemul digestiv. Vă va ajuta să eliminați metalele grele din organism și să grăbiți procesul de vindecare al infecțiilor,

rănilor, va alcaliniza sistemul, va hrăni bacteriile benefice și va ajuta în procesul de curățare a intestinelor.

Fără nici un dubiu, chlorella este un supliment necesar pentru a lupta cu candidoza.

L-Glutamina

Glutamina este luată de obicei pentru a reface sistemul imunitar și pentru a repara celulele corpului, pentru a vindeca mucusul intestinal și pentru a lupta cu infecții și fungi. Este de mare ajutor și în lupta cu candidoza unde a fost identificat și sindromul intestinului permeabil. Ar trebui să luați o linguriță de L-Glutamină de două ori pe zi, pe stomacul gol pe tot parcursul programului.

Notă:

există totuși diferențe între prafurile glutaminice. Majoritatea celor mai ieftine de pe rafturi provin din fructe de mare care pot conține metale grele precum plumbul, arsenic sau mercur. Cel mai bun praf de L-Glutamină provine din procesul de fermentare al sfeclei. Sfecla fermentează cu culturi probiotice. Astfel se obțin rezultatele de cea mai bună calitate și puritate. Este vegană și fără impurități, metale grele și micro-toxine.

Timulus

Administrarea de 2 capsule de timulus zilnic (un excelent extract din glanda timulus care îmbunătățește funcțiile imunitare prin dezvoltarea activității glandei timulus) îi va oferi corpului 750 mg de polipeptide.

Pasul 3: Curățarea internă și detoxifierea ficatului

Felicitări că ați ajuns atât de departe! Acum este timpul să punem bazele eliminării candidozei: curățarea și regenerarea intestinelor și rinichilor. Acest pas implică un post de 3 zile cu suc urmat de o curățare de paraziți de 7 zile împreună cu o curățare de metale grele și un protocol de detoxifiere a ficatului.

De ce detoxifiere?

Un program bun de detoxifiere nu numai că va alina multe dintre simptomele bolii (care se manifestă prin dureri cronice, căderea părului și tulburări dermatologice, precum candidoza), vă va oferi claritate mentală, un aport serios de energie și libertatea de gândurile și sentimentele negative.

Când sistemul digestiv devine leneș și supra toxic, devine de asemenea și slab și mult mai puțin eficient. Intestinele toxice duc la intoxicarea sângelui și la un ficat leneș. Un ficat leneș și slab care este incapabil să se descurce cu hiperaciditatea, supraîncărcarea toxică va elimina toxine în alte părți ale corpului precum rinichi, inimă, creier, piele, limfă, etc. Rezultatul este simptom de boală legat de organul respectiv unde toxinele s-au acumulat.

Înainte ca orice boală, precum candidoza, să devină greu de controlat, aceste toxine trebuie îndepărtate. Un program de curățare (detoxifiere) profundă va ajuta corpul să elibereze toxinele din ficat, rinichi și sistemul limfatic. Dacă este urmat și de o detoxifiere a ficatului, va întări și îmbunătăți funcția acestor organe vitale excretoare, rezultând un sistem intern mai echilibrat și eficient, capabil de auto-vindecare și de a trata multe afecțiuni precum candidoza.

Cea mai simplă și ieftină metodă de a curăța colonul, sângele și sistemul limfatic este de a urma o serie de purificări printr-o dietă cu sucuri combinată cu câteva tehnici de detoxifiere.

Purificare și candidoza

Candidoza, ca și alte tulburări ale organismului și boli răspunde remarcabil la procesele de purificare și detoxifiere, deoarece majoritatea simptomelor asociate practic dispar. Purificarea prin dieta cu sucuri de 3 zile este un pas crucial în sistemul anti-candida. Vă veți curăța și reconstrui organele excretoare, veți pune bazele unui program de eliminare a candidozei și veți ajuta corpul să elimine toxinele acumulate și să normalizeze producția de hormoni.

Notă:

Dacă suferiți de cazuri moderate sau severe de candidoză cea mai bună alegere ar fi să combinați cura de sucuri cu un kit excelent de curățare a colonului.

Ce este postul?

Postul este o tehnică simplă prin care persoana se abține de la a consuma orice fel de aliment sau un anume tip de alimente pe o perioadă de timp, ceea ce îi permite corpului să se recupereze și să se vindece. Este un fapt demonstrat că organismele noastre au abilitatea de a se vindeca singure.

Atunci când consumăm alimente, corpul nostru este ocupat cu digerarea, procesare, analizarea și asimilarea lor. Atunci când trecem prin perioade stresante sau când participăm la activități fizice, corpul nu se poate concentra pe evacuarea toxinelor care au intrat și care sunt depozitate în sistemul nostru. Atunci când postim, corpul nostru își va concentra automat energia pe eliminarea otrăvurilor și pe purificarea sistemului; se va recupera și se va vindeca de diversele tipuri de tulburări și afecțiuni pe care le-ar putea avea.

Principiul este simplu – lăsăm corpul să se refacă și să se vindece prin puterea de a nu mânca.

De ce ar trebui să postiți?

Corpul nostru este limitat în abilitățile sale de a evacua și elimina cantități mari de toxine, chimicale și materiale străine care au fost fie inhalate, fie create prin stres și anxietate, fie au intrat în sistem prin alimentele pe care le-am consumat. Aceste metale toxice și alți poluanți sunt dezastruoși pentru sănătatea noastră deoarece ei circulă prin sângele din țesuturi și din organele vitale. Aceste otrăvuri creează o povară semnificativă pe organele noastre excretoare precum intestinele, rinichii și ficatul.

Imediat ce aceste toxine intră în sistemul nostru, corpul este de fapt într-o stare de boală. Atunci când el nu mai este capabil să se descurce cu cantitatea de toxine care circulă prin sânge sau este acumulată într-un anume organ, ne îmbolnăvim.

Deoarece organismul unei persoane bolnave este încărcat de tot felul de toxine (diferite tipuri de metale, medicamente, reziduuri metabolice, etc), el caută metode de urgență de a se elibera de aceste otrăvuri. Adeseori organul prin care corpul alege să elimine reziduurile devine afectat de simptome ale unei boli relevante pentru natura sa.

Dacă organismul încearcă să evacueze otrăvurile din plămâni, puteți să răciți. Dacă le evacuează prin picioare puteți face boala numită tine. Există mai multe simptome ale supraîncărcării de toxine precum durerile de cap, nasul înfundat, alergiile, confuzii, diaree și bineînțeles candidoza.

Pielea este o metodă alternativă prin care corpul elimină toxinele. Se crede că bolile cronice se dezvoltă o dată ce organismul intră într-o stare de intoxicare extremă unde organele sunt parțial sau complet distruse și nu mai pot fi reparate.

Postul este o soluție excelentă care alină corpul de toxinele acumulate și îi permite să se fortifice și să se vindece. Eventual, postul va curăța și circuitul sangvin, celulele, țesuturile și organele interne în general pentru a le pregăti pentru procesul extrem de vindecare.

Tipuri de post

Multe diete se numesc și posturi chiar dacă nu sunt neapărat astfel. Postul, în sensul strict al cuvântului este pur și simplu evitarea oricărui aliment. În acest sens, cura cu sucuri de măr/castravete nu este de fapt post, ci o mono-dietă.

Cu toate acestea, pentru începători, aceste diete sunt o metodă grozavă de a experimenta ce înseamnă de fapt postul. Aceste mono-diete pot funcționa și ca stadii preliminare ale spălăturii la ficat sau postului cu apă, dar nu ca substitut al lor.

Acestea fiind zise, spre deosebire de posturile cu mere sau castraveți, cura cu sucuri este mult mai benefică. Nu doar elimină toxinele acumulate din sistemul vostru, dar îi și permite să se odihnească (spre deosebire de mono-diete, sistemul digestiv se odihnește prin posturi lichide), permițându-l și să fie curățat mai intens în timp ce îi oferă o

varietate de nutrienți surse de energie și vitalitate – sper deosebire de mono-dietele care sunt limitate în aportul de nutrienți doar la anumite fructe sau legume consumate. Tocmai de aceea eu prefer curele cu suc mono-dietelor.

Postul cu apă este foarte eficient atunci când tratăm boli cronice sau severe, dar nu este recomandat pentru persoanele care nu au experiență în a posti și nu poate fi combinat cu activitățile zilnice. Este întotdeauna recomandabil să începeți cura cu suc și să treceți la cea cu apă pentru ca organismul vostru să reacționeze mai puțin intens.

Posturile mai scurte de o săptămână sunt considerate posturi scurte. Pe când un post de o zi, dacă este ținut regulat în fiecare săptămână poate fortifica sistemul imunitar și să vă ofere vigoare și vitalitate, un post de 3 zile îi va oferi corpului dumneavoastră o oportunitate de a "se pune pe treabă" și de a face "aranjamente generale" în "casă". Intr-un post de 3 zile (inclusiv în cura cu sucuri) corpul va fi recunoscător pentru timpul pe care i l-ați acordat să-și curețe sistemul de ani de zile de acumulări toxice.

Reguli generale de a posti

Găsiți timp și loc

Timpul ideal pentru post este un timp de relaxare când nu sunteți sub presiune sau stres și nu este necesar să investiți multă energie. De aceea o vacanță este excelentă și eficientă și un timp tocmai bun pentru post.

Rețineți că vindecarea nu se va petrece dacă vă petreceți timpul de post trecând printr-un stres emoțional și mental. O perioadă de post trebuie să fie una în care vă păstrați energia. Tocmai de aceea trebuie să vă asigurați că vă aflați într-un loc în care distragerile sunt menținute la minim.

Un alt factor important de luat în considerare este vremea. Anotimpurile de tranziție sunt cele mai bune pentru post, în timp ce postul pe vreme rece nu este recomandat, deoarece temperatura corpului pe timpul postului scade, din cauza lipsei de calorii și va fi mai ușor să răciți dacă și temperatura de afară este scăzută.

Eu de obicei țin posturile de vineri până luni și în anotimpurile călduroase.

Ce să mâncați înainte de post

Postul este o provocare pe care i-o pregătiți corpului dumneavoastră și prin care îl pregătiți pentru o tranziție extremă dintre alimentele solide și cele lichide. Trebuie astfel să vă pregătiți mental pentru această schimbare.

Dieta dinaintea curei cu suc

O dietă eficientă dinaintea curei cu suc se va întinde pe cel puțin 3 zile înainte de postul efectiv. O detoxifiere optimă de dinaintea curei cu suc va consta din salate, sucuri și fructe. Ar trebui să evitați să consumați carbohidrați rafinați, pâine, produse lactate, pește și orice fel de carne. Este de asemenea important să beți foarte multă apă.

În prima zi a dietei trebuie să mâncați legume gătite pe lângă salatele crude, fructe și sucuri. În ziua a doua puteți să limitați consumul la salate, fructe și sucuri. În ziua a treia este recomandat să mâncați numai fructe și să beți sucuri. Asigurați-vă că urmați și regulile unei digestii optime.

O altă opțiune este să țineți o mono-dietă înaintea curei cu sucuri. Puteți să aveți o zi în care să mâncați numai mere, sau două zile numai de struguri. Puteți înlocui merele sau strugurii cu lăstari și să obțineți rezultate și mai bune, deoarece aceste tipuri de alimente sunt detoxifianți excelenți.

Dieta de întrerupere a postului

Instinctul nostru de foame este foarte puternic și poate fi înșelător. Întreruperea postului la timp, mai ales pe cel mai lung de 3 zile, este un instinct pe care îl veți dezvolta o dată ce veți deveni mai experimentați în a posti. Este foarte important să simțiți și să știți când este timpul optim de a vă opri din post. Este și foarte greu de ghicit. Trebuie doar să știți când să vă opriți, dar trebuie să știți și cum anume să vă opriți.

Nu ar trebui nici să vă întindeți perioada de post mai mult decât este necesar Trebuie să vă controlați orgoliul aici.

Regula este să vă ascultați și să ascultați nevoile pe care le aveți. Încercați să distingeți între o foame falsă și o adevărată poftă de mâncare. Principala diferență între cele două este că foamea este mai graduală și începe ca o curiozitate cu gânduri despre mâncare și se dezvoltă încet. Foamea falsă este mai mult ca un atac de panică temporar. Aceasta nu este foame, mintea vă joacă feste. Când vi se face foame, veți ști. Credeți-mă. Poftele graduale de mâncare au forme tipice precum trișarea și dezvoltarea unei curiozități pe teme legate de mâncare. Dacă este primul vostru post lung, este de recomandat să vă opriți când ajungeți în acest punct. Foamea reală este urmată de poftele graduale de mâncare. Atunci când o veți simți, veți ști. Atunci când o simțiți, trebuie întotdeauna să vă opriți. Altfel, pur și simplu vă veți înfometa.

Atunci când întrerupeți postul, începeți prin a consuma alimente bogate în apă (lămâi, lime, castraveți). Apoi puteți să adăugați lactate din nuci bogate în proteine. Puteți începe să mâncați supe și multe legume fără amidon și cereale integrale fără gluten. 24 de ore mai târziu puteți începe să mâncați grăsimi și cereale în mod normal.

Reguli importante

Mâncați precum un copil mic, în doze mici și încet. Stimulați glandele digestive prin adăugarea de țelină și cuișoare la meniul vostru. Extindeți-vă meniul cu frunze verzi de salată, avocado, dressinguri de tamari și semințe de susan (tahini). Mâncați nuci doar în cantități reduse.

Ar trebui să vă extindeți meniul după 2 sau 3 zile cu cereale integrale și legume gătite (broccoli, cartofi, fasole).

Sfaturi pentru un post de succes

- Luați sare de baie Epson.
- Meditați
- Opriți televizorul
- Mergeți la plimbare singuri.
- Închideți-vă telefonul mobil.
- Limitați conversațiile cu alte persoane.
- Dormiți suficient.

Cura cu sucuri de 3 zile

Introducere

Cura cu sucuri este o dietă lichidă care constă doar din legume, suc de fructe, alte lichide și apă. Sucul este extras din fructe proaspete și din legume și este bogat în fitochimicale, elemente alcaline, vitamine, minerale, enzime și zaharuri naturale care se absorb direct în sânge. Nu cere efort din partea sistemului digestiv.

Atunci când urmați o cură cu suc, amestecați o mulțime de fructe și legume concentrate precum morcovi, pătrunjel, țelină, ardei verde, lămâi, etc. într-un singur pahar. Astfel îi veți permite sistemului digestiv să absoarbă tot ce este mai

bun din valoarea fructului/legumei.

Cura cu suc este mult mai sigură și ușoară decât cea cu apă, deoarece îi oferă corpului nutrienți, pe măsură ce curăță și detoxifică, permițându-i astfel să se concentreze pe auto vindecare. Doar după ce ați eliminat ani de acumulări toxice puteți să faceți un pas înainte și să începeți un post cu apă care este mult mai intens.

Cura cu suc operează pe două nivele. Elimină toxinele acumulate din corpul dumneavoastră și îl ajută cu o varietate de nutrienți care îi oferă energie și vitalitate. Cura cu suc îi oferă suficientă nutriție și calorii, ceea ce vă dă și dumneavoastră suficientă energie pentru a munci sau studia. Cu toate că nu ar trebui să schimbați nimic în rutina zilnică pe timpul curei cu suc, recomand totuși să încercați să vă relaxați pe parcursul ei și să vă abțineți de la cât activitățile fizice dificile.

Cura cu sucuri a eliberat persoane de majoritatea bolilor, chiar și cele cronice precum leucemia, artrita, cancerul, tensiunea arterială, tulburări de ficat și rinichi, infecții ale pielii și candidoză.

Pe timpul curei cu sucuri se petrec o mulțime de schimbări metabolice și o mulțime de toxine sunt eliberate din colon, vezică, ficat, rinichi, plămâni și piele. Limfa și sângele sunt detoxificate. La a treia zi de cură nu veți mai avea pofte pentru diverse mâncăruri și sistemul vostru digestiv va fi odihnit, permițând colonului să elimine ani de zile de acumulări de toxine.

Dacă vi se pare foarte greu să duceți a treia zi de post cu sucuri, puteți incorpora felii de banană sau avocado în sucuri, cu toate că nu este recomandabil deoarece va încetini procesul de vindecare.

În ceea ce privește cantitățile pe care le puteți consuma, pot spune doar să beți atât de mult pe cât doriți. Cu toate acestea trebuie însă să minimizați sucurile din fructe acide și cu nivel ridicat de zahăr. Ele pot cere pancreasului să producă exces de insulină, care duce la candidoză.

Ultima recomandare: încercați să cumpărați fructe și legume ogarnice certificate, în locul celor obișnuite. Legumele, în special cele cu frunze, care nu sunt organice, conțin valori mari ale pesticidelor care vor fi și ele absorbite în sistem (vedeți și curățarea legumelor și fructelor). De asemenea preparați-vă singuri sucurile. Nu înlocuiți niciodată sucul proaspăt stor cu suc pasteurizat sau îmbuteliat.

Sfântul Graal al planului de sucuri anti-candida

Singura metodă de a maximiza efectul unei cure cu suc pe afecțiunea cu candidoză este prin urmarea regulilor de mai jos pe cât de bine puteți.

Consumați pe cât de multe băuturi verzi, minimizând fructele și legumele cu amidon sau cu zahăr.

Beți foarte multă apă (nu de la robinet) și ceaiuri de plante, scăzând laptele obținut din nuci.

Dacă trebuie, luați numai vitamine solubile în apă.

Este crucial să stimulați organele excretoare și să le ajutați să elimine toxinele pe timpul postului (ficat, rinichi, plămâni, intestine și piele).

Este important să preveniți reabsorbția toxinelor în corp prin folosirea clismelor zilnice și prin consumarea de shake-uri cu bentonită.

Urmați planurile de control al stresului și de optimizare a somnului.

Curățarea legumelor și fructelor

Fructele și legumele care nu sunt organice pot conține nivele ridicate de bacterii, pesticide și paraziți. Unele legume și fructe sunt mai des disponibile sub formă organică decât altele. De exemplu, este mult mai ușor să găsiți morcovi organici decât sfeclă sau țelină.

Chimicalele din agricultură sunt greu de eliminat. Unele chimicale se găsesc și în legumele organice. Cu mijloacele și tehnicile adecvate însă, este posibil să le curățați de o parte din chimicale și paraziți.

Cea mai comună metodă este să folosiți 4 linguriță de sare și suc de lămâie într-o chiuvetă plină cu apă rece. Legumele vor fi apoi înmuiate în apă și clătite. Puteți să le clătiți și în apă clocotită. Va elimina majoritatea germenilor, dar această metodă nu este bună pentru legumele mai fragile precum salata.

Amestecuri de sucuri de bază

Combinații de fructe

- Pepene roșu, grepfrut
- Măr, pepene roșu
- Măr, pară, ananas
- Măr, struguri
- Măr, merișoare

- Măr, pară
- Pară, yam
- Pepene roșu, lămâie
- Ananas, cartofi dulci

Important:

Din cauza cantităților ridicate de zahăr a din fructe, persoanele cu candidoză trebuie să limiteze consumul de sucuri de fructe la maxim o masă pe zi. Dacă suferiți de candidoză severă, sucurile din fructe trebuie evitate. Lămâile și lime sunt o excepție de la această regulă.

Combinații cu morcovi

- Morcovi, sfeclă
- Morcovi, sfeclă, ardei verde
- Morcovi, sfeclă, ardei verde, pătrunjel
- Morcovi, varză
- Morcovi, spanac
- Morcovi, măr, lăstari de lucernă
- Morcovi, spanac, napi, ardei roșu
- Morcovi, țelină, cilantro, usturoi
- Morcovi, pătrunjel, castravete, ridiche
- Morcovi, mango
- Morcovi, mere, ghimbir
- Morcovi, țelină, cartofi, ridichi, sfeclă

Important:

Morcovii și sfecla alimentează corpul cu energie și vitalitate. Cu toate acestea, din cauza cantității ridicate de zahăr care se găsește în morcovi și sfeclă, persoanele cu candidoză trebuie să limiteze consumul la 1 masă pe zi. Dacă aveți infecție severă cu candida, combinațiile cu morcovi trebuie evitate.

Avertisment:

Nu consumați niciodată suc de sfeclă simplu. Combinați-l întotdeauna cu alte fructe sau legume. Sfecla este un detoxifiant foarte puternic și dacă este luată singură poate cauza ca simptomele de vindecare să devină foarte intense.

Combinații verzi

- Țelină, spanac
- Țelină, spanac, roșii
- Țelină, spanac, roșii, varză
- Țelină, spanac, roșii, varză, lămâi
- Țelină, spanac, roșii, varză, mărar, usturoi
- Țelină, spanac, roșii, varză, cayenne, mărar, ghimbir
- Țelină, fenicul, castravete
- Roșii, varză, usturoi, lămâie
- Salată, varză, țelină, lămâie
- Salată, spanac, castravete
- Lamâie, ridichi, sfeclă, o felie de ceapă, cartofi dulci, țelină

Notă:

Legumele verzi sunt tonici excelenți pentru nervi, detoxifianți și purificatoare ale sângelui. O singură băutură din aceste combinații pe zi vă va oferi mai mult decât suficient.

Practic nu există limită la cât de multe sucuri din legume verzi puteți consuma. Eu de obicei beau 1-2 litri de suc verde pe zi atunci când sunt la cura de sucuri.

Grâul verde – Regele legumelor

Grâul verde este probabil cel mai puternic suc disponibil pe pământ. Are tone de clorofilă, pigmenul verde care se găsește în plante (numit și sângele plantelor) și are puteri extraordinare de vindecare.

Grâul verde curăță colonul, alcalinizează sângele, vindecă rănile, purifică ficatul, crește activitatea enzimelor și are foarte multe vitamina E și antioxidanți. Se recomandă 2 uncii pe zi pe stomacul gol. Nu beți prea mult sau prea repede. Poate duce la hiper-detoxificare, care rezultă în grețuri.

Alte lichide

Pe lângă sucuri și apă, există câteva opțiuni mai sănătoase din care puteți alege. Puteți bea ceaiuri de plante și lapte de nuci de exemplu.

Ceaiurile de plante

Ceaiurile de plante sunt făcute din plante tăiate proaspete și uscate, cunoscute pentru valorile lor medicinale și culinare. Ele nu conțin cafeină și sunt terapeutice. Unele ceaiuri de plante vor provoca grețuri și vă vor sista apetitul. Altele vor oferi minerale și vitamine, iar altele sunt foarte nutritive. Nu există limită la cantitatea de ceai de plante pe care o puteți consuma pe timpul postului. Exemple de ceaiuri terapeutice și nutritive: pătrunjel, mentă, cuișoare, alfalfa,

tătănească, ardei gras, măcește, mușețel și varec.

Pentru a stimula digestia

Folosiți cuișoare, scorțișoară, nucșoară.

Pentru a stimula intestinul

Folosiți lemn dulce, cascara sagrada.

Plante detoxifiante pentru ficat:

păpădie, brusture, rădăcină de yellow dock.

Bogate în magneziu: varecul, pătrunjelul, usturoiul, menta

Bogate în vitamina C: oregano, tătănească,măcește, frunze de căpșune

Bogate în calciu: păpădie, mușețel, varec

Laptele de nuci

Lăptișorul de nuci este grozav pentru întreruperea apetitului și foarte bun pentru posturile lungi (mai mult de 2 săptămâni), atunci când apetitul persoanelor devine inconfortabil. Laptele de migdale și de susan este foarte eficient în a elimina apetitul pentru proteine. Ele sunt bune și ca diete înainte de post, mai ales pentru începători.

Amestecați aceste tipuri de nuci cu o linguriță de miere și o cană cu apă o dată la două zile dacă sunteți în cura de sucuri și dacă simțiți poftă de mâncare. Aceste feluri de lapte sunt bogate în proteine și grăsimi și sunt foarte nutritive.

Evitați nucile caju, deoarece se fac piure (considerat o întrerupere a postului) și grăsimile lor pot încetini procesul de detoxifiere.

Notă despre post și proteine

Proteine există în orice plantă de pe acest pământ. Este un mit că singura sursă bună de proteine se află doar în alimente precum carne și brânzeturi. Laptele de nuci este și el foarte bun, precum și pudra de grâu verde, ambele fiind surse foarte bune de proteine pe perioada postului, deși ar trebui luate cu măsură. Într-un proces de detoxifiere, proteinele nu sunt necesare. Ați putea practic să trăiți fără proteine pentru perioade foarte lungi de timp. Totuși o poftă anormală de alimente bogate în proteine pe parcursul unui post este un semnal că trebuie să încheiați postul.

Oțetul de mere

Acesta este o băutură puternică antiseptică și antibiotică. Ar trebui să cumpărați doar oțet făcut din cidru de mere organice, nefiltrat. Această băutură va acționa precum un detoxifiant puternic și vă va ajuta să vă mențineți echilibrul acid-alcalin din intestine. Adăugați o lingură într-un pahar cu apă și luați în fiecare dimineață pe stomacul gol.

Enzimele digestive

Pentru a îmbunătăți spargerea acumulărilor din intestine, puteți să luați enzime digestive zilnic.

Administrați enzimele în fiecare dimineață împreună cu o felie de ghimbir proaspătă și cu multă apă.

Apa

Orice ați face, nu uitați de apă. Apa este un detoxifiant puternic care elimină toate felurile de lichide din vezică, rinichi și tractul digestiv. Apa este și ea nutritivă și conține multe minerale de valoare. Este important să beți numai apă

pură. Nu este permis consumul de apă de la robinet. Aceste ape sunt poluate într-un fel care este deja o problemă globală. Evitați consumul de apă distilată. Aceasta este o apă moartă. Încercați să evitați apa de izvor, deoarece este ceea ce îi spune și numele: apă de izvor. Nu este pură, precum cea din lacuri și râuri. Rămâneți la apă filtrată sau minerală.

Dacă amestecați suc de lămâie cu apa, are un efect laxativ care stimulează sistemul digestiv. Stoarceți o jumătate de lămâie într-un pahar cu apă călduță. Beți imediat sucul obținut, după ce vă treziți dimineața și înainte de shake-ul de bentonită sau de semințe de in.

Ce să observați pe parcursul curei cu sucuri

Fiți atenți la orice simptome de alergie. Dacă aveți diabet zaharat sau tensiunea arterială scăzută, abțineți-vă de la sucuri dulci așa cum faceți și cu alimentele dulci. Acestea sunt simptome de vindecare care pot fi similare cu simptomele de gripă (febră, infecție cu candida, dureri musculare, slăbiciune, bronșită, astm). Țineți cont de faptul că aceasta este pur și simplu reacția organismului dumneavoastră la cantitățile mari toxine, care acum trec prin fluxul sangvin înainte de a fi expulzate. Pe oriunde trec aceste toxine, organul prin care vor trece arată simptome legate de boală. Dacă acestea încearcă să treacă prin plămâni, veți avea astm, prin piele veți avea erupții cutanate și candidoză. Dar nu intrați în panică. Aceste evenimente de vindecare sunt de scurtă durată, și cu cât sunt mai intense, cu atât răsplata voastră este mai bună după aceea.

Notă importantă:

Dacă simptomele sunt cu adevărat extreme (de exemplu aveți o febră foarte mare) ar trebui să întrerupeți postul. Consumul de alimente va ajuta la diluarea toxinelor din fluxul sangvin și vă veți simți mai ușurați.

Cum să beți sucurile

Mai ales atunci când este vorba despre sucuri din legume și fructe, este recomandabil sa le "mestecați" și să le încălziți în gură, astfel încât să ajungă la temperatura corpului. Sucurile se vor amesteca cu saliva și va ajuta astfel corpul să absoarbă nutrienții necesari din suc. De asemenea, scoateți legumele din frigider cel puțin jumătate de oră înainte să le transformați în suc. Va ajuta ca enzimele să funcționeze mai bine.

Exercițiile

Este recomandabil întotdeauna să faceți și exerciții fizice. Produc oxigen pentru celulele pielii și cresc fluxul sangvin, scurtând astfel procesul de vindecare al pielii și curățarea ei din interior.

Pe timpul postului și dietei de detoxifiere, este important să vă implicați în exerciții fizice.

Exercițiile de aerobic precum înotul, plimbările, săriturile pe trambulină și ciclismul sunt cele mai bune, deoarece ele cer un efort respirator fără prea mult stres și energie. Totuși, plămânii își cresc activitatea și elimină toxine. Sistemul limfatic elimină și el reziduuri.

Yoga este o alta modalitate de a face exerciții și este foarte eficientă în eliberarea toxinelor, oxigenarea sângelui și eliberarea tensiunii acumulate.

Notă:

Nu participați la activități fizice extreme. Trebuie să rețineți că sunteți la o dietă severă și vă poate cauza oboseală și greață. Aceasta include alergatul, jogging, ridicare de greutăți, etc.

Ajutarea organelor excretoare să elimine toxinele

Ficatul

Ficatul este un detoxifiant important. Pe perioada postului el neutralizează și filtrează toxinele care vin de la alte organe și el elimină împreună cu ale sale. Totuși, nu va procesa alimentele proaspăt digerate. Acum este timpul ca ficatul să se odihnească și să se curețe. Puteți folosi sucuri din wheatgrass, păpădie, pătrunjel, lămâie și grepfrut și să adăugați o lingură de ulei de măsline la o lămâie stoarsă pentru a stimula vezica biliară să elibereze bila.

Cara sagrada și cohosh negru sunt grozave ca și comprese reci pentru ficat și vezica biliară.

Puteți de asemenea și să vă faceți un masaj și să instruiți maseurul să vă trateze ficatul pentru a detoxifia și pompa toxinele afară.

Rinichii

Rinichii au un rol foarte important de a purifica sângele și de a elimina reziduurile fluide. Dacă beți multă apă purificată pe timpul postului, este o adevărată binecuvântare pentru rinichi. Există o mulțime de plante care pot ajuta rinichii în curățarea și îndepărta pietrele (pătrunjel și rădăcină de gravel, de exemplu). Merișoarele, wheatgrass, castraveții și sparanghelul sunt și ele eficiente la curățarea rinichilor. Dacă aveți infecții la rinichi, luați vitamina C.

Colonul

Funcția de bază a colonului este de a elimina reziduurile. Pe timpul postului tot se acumulează reziduuri pe pereții colonului, iar pe măsură ce încep să se golească, ele conțin o varietate de acizi și toxine. Dacă nu sunt eliminate, ele vor fi reabsorbite în colon, ceea ce rezultă în simptome de boală precum alergiile și durerile de cap.

Folosind clisme, semințe de pin și shake-uri cu bentonită ajutați colonul să elimine majoritatea toxinelor.

Wheatgrass și menta acționează ca vindecători ai colonului, pe când cascara sagrada și mătrăguna ajută la eliminarea toxinelor.

Sucurile din mere și morcovi servesc și ele ca laxative. Dacă respirați adânc, puteți de asemenea să regularizați și să eliminați toxinele din colon ajutându-l astfel să se vindece.

Plămânii

Plămânii absorb și elimină multe toxine din aerul pe care îl respirați în fiecare minut. Tehnicile de respirație profundă ajută plămânii să elimine poluanții mult mai eficient.

Strategiile de respirație yoga precum respirarea pe nări pot ajuta în proces. Dacă beți ceai de tătănească combinat cu exerciții de aerobic ușoare poate fi de asemenea de ajutor.

Pielea

Pielea, cel mai mare organ al corpului dumneavoastră, este și cel prin care toxinele sunt eliminate constant. Ar trebui să îl tratați cu respectul cuvenit. Pe timpul postului este recomandabil să vă răsfățați pielea – periați, curățați și exfoliați pentru a o ajuta să elimine toxinele mai eficient.

Asigurați-vă că pielea respiră pe perioada postului prin evitarea îmbrăcămintii sintetice. Stați la soare (nu vă ardeți!). Faceți zilnic băi cu sare Epsom și băi de aburi pentru a accelera eliminarea de toxine. Pentru a preveni uscarea pielii, ungeți cu aloe-vera și vitamina E.

Ținerea unui jurnal

Ținerea unui jurnal pe timpul postului este o metodă bună de a observa gândurile și sentimentele pe care le experimentați în această perioadă. Un jurnal va exterioriza

sentimentele voastre cele mai adânci și vă veți putea urmări schimbările de atitudine, veți putea observa momentele de slăbiciune și veți putea face diferența între foamea fizică adevărată și plictiseala sau tentația care sunt doar stimulări mentale.

Veți putea observa și vă veți putea autoeduca din observațiile comportamentului pe timp de post. Notați în jurnal și interesul pentru un aliment anume și supărarea de a nu avea "o masă adevărată". De obicei, atunci când vă atacă furia, este un semn că postul trebuie să se sfârșească.

Suplimentele de vitamine și minerale din timpul postului

Suplimentele de vitamine și minerale sunt alimente solide și sunt o încălcare a postului dacă le administrați. În plus, nu aveți nevoie de vitamine în perioada postului, deoarece sucurile cu valoare nutritivă mare (mai ales dacă sunt organice), oferă organismului aproape tot ce are nevoie și chiar mai mult pe acea perioadă de timp. Vitaminele pot chiar deranja echilibrul delicat din sistem.

Singurele vitamine care sunt permise sunt cele solubile în apă, precum vitamina C.

Prevenirea reabsorbției toxinelor în fluxul sangvin

Fibrele și postul

Dacă veți consuma fibre în perioada postului, veți încetini procesul de vindecare al corpului, deoarece se stimulează funcționalitatea sistemului digestiv. Consumând doar suc, fără fibre, pe timpul postului, îi permiteți sistemului digestiv să se odihnească și intensificați procesul de vindecare.

Totuși, fără fibre, care sunt esențiale în măturarea toxinelor în afara corpului, acestea nu vor fi eliminate corespunzător prin colo și se pot reabsorbi în sânge. Următoarele metode rezolvă problema:

Clismele

Indiferent de ce conotații negative poate stârni cuvântul în mintea dumneavoastră, realizarea unei clisme o dată pe zi pe timpul postului nu este doar obligatorie, ci și relaxantă și chiar o experiență plăcută o dată ce vă obișnuiți cu ea. Clismele înseamnă pur și simplu clătirea colonului cu apă. Ele nu sunt intruzive. Sunt ieftine și se pot face în confortul căminului dumneavoastră. Clismele sunt, într-un fel, ideea de a vă asuma responsabilitatea și de a vă trata organele interioare cu respect. Trebuie să ajutați corpul să elimine reziduurile pe care nu le poate expulza singur pe perioada postului, deoarece nu există mâncare suficientă pentru a ajuta colonul să elimine reziduurile.

Unul dintre motivele pentru care nu ar trebui să mâncați înaintea postului decât alimente crude vegetariene este că vă face scaunul bogat în fibre și moale, ceea ce este mult mai ușor decât spălările cu apă.

Există câteva tipuri de clisme, eu recomand pe cea cu punga de apă.

Procesul

1. Clătiți punguța pentru clismă și umpleți-o cu apă călduță purificată. Poate fi folosit un amestec de bicarbonat de sodiu și sare pentru a stimula sistemul imunitar. Este suficientă o linguriță.
2. Atârnați punga la un metru deasupra podelei. Înălțimea creează presiunea ideală a apei.
3. Folosiți un lubrifiant ca să ungeți vârful clismei și anusul.
4. Puteți să vă întindeți pe o parte într-o poziție confortabilă sau să stați pe toaletă. Totuși, poziția optimă care s-a dovedit a fi și cea mai eficientă în

cazul meu a fost să mă întind pe podeaua băii cu capul în jos și fundul în sus.

5. Relaxați-vă și inserați vârful clismei total în anus și mențineți un flux constant de apă. Este normal să simțiți crampe ușoare. Totuși, dacă nu vă simțiți confortabil, închideți robinetul temporar și apoi deschideți-l iar. Relaxați-vă și începeți iar.
6. Repetați procesul de câteva ori până ce punga de apă este goală.

Un bun sfat este să vă masați abdomenul pe timpul procesului. Acest lucru va ajuta ca fluidul din clismă să ajungă în profunzime în colon.

Clismele speciale

În funcție de scopul vostru, puteți adăuga diverse mixturi la apa pentru clismă pentru a face procedura mai benefică. De exemplu, puteți adăuga wheatgrass, care poate fi extrem de eficientă în stimularea ficatului să se purifice și poate alcaliniza colonul. Puteți adăuga acidophilus pentru a restabili bacteriile prietenoase șau puteți adăuga oțet pentru a menține pH-ul corespunzător din colon.

Credeți sau nu, dar două linguri de cafea (organică, cu cafeină) atunci când sunt trimise în colonul distal sigmoid pot accelera semnificativ detoxifierea și purificarea ficatului și vezicii biliare și sunt de asemenea benefice înainte de spălăturile de la ficat.

Shake-urile cu pshyllium, semințe de in și bentonită

Psyllium și bentonita sunt cunoscute ca excelenți purificatori de colon. Ei creează o cantitate de fluide, pe măsură ce trec prin tractul intestinal. Absorb și mătură alimentele rămase blocate în zonele prin care trec.

Purificatorii pentru colon vă vor ajuta să scăpați de reziduuri, care pot fi acumulate în interiorul colonului. Aceste pudre ar trebui consumate cu multă apă, pentru a înmuia bolul alimentar și pentru a preveni întărirea lui, lucru ce ar face dificilă trecerea sa prin intestine.

Bentonita și semințele de in sub formă de shake ajută de asemenea colonul în procesul de purificare. Shake-ul de bentonită funcționează ca un laxativ, se absoarbe și se leagă de toxine precum pesticidele, formează un gel și este transportat afară din colon. Semințele de in singure absorb și apa.

Cum să preparați shake-ul

Amestecați o lingură de bentonită lichidă cu o lingură de semințe de in / psyllium măcinate într-un pahar cu apă. Luați dimineața imediat ca să nu se transforme combinația din pahar în gel.

Înlocuirea bacteriilor intestinale

Hormonii, antibioticele, medicamentele și alte toxine au un efect devastator asupra bacteriilor intestinale benefice, așa că este esențial să ajutăm corpul să lupte cu candidoza, să absoarbă vitaminele și mineralele vitale și să eliminăm toxinele acumulate din cauza constipației și să menținem nivelul pH-ului corect în tractul digestiv. Pe perioada postului, cantități mari de toxine sunt expulzate din limfă, lucru afectează și supraviețuirea bacteriilor benefice. Folosirea unei clisme de asemenea elimină bacteriile benefice.

Astfel, este obligatoriu ca pe timpul postului să faceți un efort în a suplimenta bacteriile prietenoase. Soluția este foarte simpla. Luați 2capsule de acidophilus și bifidus cu o lingură de iaurt din lapte de capră, amestecați-le bine cu o cană de apă călduță. Adăugați acest amestec la kitul de clismă și faceți un efort în a menține mixtura în interiorul

colonului cel puțin 10 minute.

Prin încorporarea acestei proceduri în rutina zilnică de realizare a clismei, vă asigurați că bacteriile prietenoase vor prospera pe timpul postului.

Avertisment asupra electroliților

Precum bacteriile benefice, ar trebui să vă asigurați și că electroliții sunt echilibrați înainte de a face o clismă sau o spălătură la ficat. Un electrolit este o substanță sau o soluție care poartă descărcări electrice. Ei există în sânge ca acizi, baze și săruri (precum sodiul, calciul, potasiul, clorul, magneziul și bicarbonatul). Sărurile sau electroliții din fluidele corpului nostru permit sistemului nostru nervos să funcționeze corespunzător.

Astfel este imperativ necesar să înlocuim electroliții după clisme sau după spălături.

Alegerea unui storcător de fructe

Atunci când căutați un storcător, pe lângă factorii evidenți pe care îi luăm în considerare precum calitatea și prețul, trebuie să fim atenți și la un al treilea factor important. Storcătorul/robotul trebuie să opereze la o viteză slabă pentru a nu dăuna sucului prin oxigenarea lui, să nu-l încălzească și să nu-i distrugă nutrienții vitali fragili.

Pe când majoritatea aparatelor de făcut suc operează la viteze mari de 1000 până la 2400 rpm (rotații pe minut), vitezele scăzute de rpm vor asigura prezervarea nutrienților de calitate fără a le distruge aroma naturală a fructului sau a legumei. Un storcător poate fi ușor curățat și nu se limitează doar la stoarcere pentru sucuri. Anumite fructe sau legume sunt elemente importante pe care trebuie să le luați în considerare atunci când vă alegeți storcătorul.

Am observat că modelul Omega 8003/8005 este singurul eficient din punct de vedere al costului și al calităților menționate mai sus. Stoarce orice fel de fructe, legume, grâu verde și chiar alimente solide precum boabe de cafea, paste și miez de nucă. Are incorporat și un "reverse" care previne înfundarea, are rotații de 80 rpm, previne încălzirea și este foarte ușor de curățat.

Irigații de colon

Colonicul este o procedură de curățare prin care se introduce apă în rect pentru a curăța și a expulza toxinele din colon. O sesiune colonică poate dura de la 45 de minute până la o oră. Ea se face de obicei sub supravegherea unui terapeut specializat în colonice. Ele pot fi numite și irigații de colon, hidroterapie de colon. După ce ați fost examinați complet și din punct de vedere al istoricului medical, după consultație la hidroterapeut, veți sta cu fața în jos pe masa de tratament îmbrăcați într-un halat de spital.

Terapeutul va insera în anus un speculum, conectat la un furtun de plastic lung și la unitatea de terapie a colonului. El va elibera apoi încet apă călduță și filtrată în colon. Apa cauzează ca mușchii să se contracte. Aceasta se numește peristaltism. Acest lucru cauzează ca fecalele să fie împinse afară din colon prin furtun și să fie colectate într-un container închis.

Este posibil să simțiți un disconfort sau o senzație ciudată în abdomen pe timpul procedurii. Terapeutul va masa regiune abdominală pentru a facilita procesul. Terapeutul poate comenta asupra culorii fecalelor, deși mirosul nu va ieși din sistemul închis. După sesiune, veți putea folosi toaleta și veți putea elimina apa reziduală.

Efecte secundare

Efectele secundare ale irigațiilor de colon pot include oboseală și grețuri timp de câteva ore. Există și riscul de perforare ai pereților abdominali. Se cere o monitorizare atentă pentru a reduce posibilitatea complicațiilor precum dezechilibrul de electroliți și atacul de cord din cauza absorbției excesive de apă.

Persoanele care NU ar trebui să opteze pentru irigații de colon:

Persoanele care sunt sau au fost tratate pentru afecțiuni medicale specifice precum ulcer, boala diverticulară, boala Crohn, boli ale vaselor de sânge, hemoroizi severi, boli de inimă, atac de cord congestiv, cancer gastrointestinal, hernie abdominală, anemie severă sau tumori intestinale nu ar trebui să apeleze la irigațiile de colon. Ar trebui să nu alegeți această opțiune și dacă ați suferit recent operație pe colon. Femeile gravide nu ar trebui să facă irigații pe colon, deoarece acest lucru poate stimula contracțiile uterine.

Pregătirea pentru irigații pe colon

Înainte de proces beți foarte multe lichide și mâncați foarte puțin.

După procedură

După procedura irigării colonului, mâncați alimente foarte ușoare. Aș recomanda să consumați și alimente probiotice pentru a restaura nivelul de bacterii benefice din intestin. Evitați pentru câteva zile legumele crude.

Detoxifierea de metale grele

Metalele grele, mercurul și candidoza

Existența chimicalelor dăunătoare și metalelor toxice în mediul nostru de viață, în medicamentele pe care le ingerăm, în alimentele pe care le consumăm, în plombele dentare,

creează o provocare imensă pentru corpul nostru de a le elimina ca toxine din organism, iar acest lucru rezultă într-un cerc vicios care se manifestă într-o varietate de simptome și cauzează probleme de sănătate printre care și suprainfecția cu candida albicans.

Acumularea de metale chimice și toxice în interiorul corpului poate duce la dezechilibre hormonale, la alterații genetice, la slăbirea sistemului imunitar, la eliminare slabă, încetinirea procesului de vindecare, probleme dermatologice, alergii și daune creierului și nervilor.

Prezența metalelor grele în corp (plumb, argint, mercur), care provin din alimentație, din aerul pe care îl respirăm, din medicamente și plombele dentare (conțin 50% amalgam), creează un mediu acid și anaerob (îi lipsește oxigenul) care încurajează dezvoltarea candidozei.

Atunci când este o acumulare de metale grele și toxice în intestine, flora intestinală produce mucus în exces pentru a bloca metalele să fie absorbite în sânge. Problema este că acest mucus creează un mediu căruia îi lipsește oxigenul, ceea ce încurajează bacteriile și fungile precum candida, să se dezvolte incontrolabil.

Mai mult, candida se leagă de metalele grele (chiar și cele din plombele cu amalgam) și se dezvoltă în timp ce corpul încearcă cu disperare să se protejeze de otrăvirea cu metale grele. Ele au tendința să se scufunde și să se instaleze în corpul vostru, iar din cauza greutății lor pot fi extrem de greu de îndepărtat.

Mercurul în mod deosebit poate altera funcțiile biologice din creier, țesuturile nervoase, ganglionii spinali, glanda pituitară, adrenal medulla, ficat, rinichi, splină, plămâni, inimă și glandele limfatice intestinale. Aceste funcții biologice alterate pot duce la o multitudine de probleme de sănătate precum candidoza, fibromialgia, Alzheimer și chiar cancer.

Mercurul cauzează și o întrerupere a sistemelor de enzime, a transferului de electroni și reacții autoimune.

Testarea de metale grele

Pentru persoanele care suferă de toxicitate severă cu metale, testele de urină, scaun și sânge trebuie să fie foarte exacte. Totuși, majoritatea celor care suferă de candidoză (care au toxicitate moderată sau ușoară) aceste teste sunt neconclusive. Cum analiza de păr este și ea neconclusivă, cea mai bună metodă de a testa dacă organele funcționează, de a testa dacă aveți alergii sau toxicitate cu metale grele sunt testele kinesiologice și citirile electrice.

Chelarea

Terapia prin chelare este procesul prin care se administrează un agent (un aminoacid sintetizat în laborator) numit EDTA, DMPS sau DMSA în venă, în cazurile cu otrăvire gravă cu metale grele. Agentul de chelare se poate lega de aceste metale, creând un compus care este eliminat din corp prin urină și alte căi de detoxifiere.

Pentru o terapie prin chelare consultați medicul sau naturistul dumneavoastră. Puteți să faceți și băi de detoxifiere a picioarelor (metalele grele sunt eliminate prin porii de la picioare).

Masaj cu Lugols Iodine

Masați 2-4 picături de Lugols Iodine pe picioare. Acest lucru va îmbunătăți detoxifierea metalelor grele. Aplicați în continuare iodul pe picioare timp de câteva zile. Aceasta este un proces de detoxifiere puternic și ieftin, pentru metale grele și pe care îl puteți face în confortul propriului cămin.

Suplimente pentru detoxifierea de metale grele

Următoarele sunt suplimente și plante care ajută la detoxifierea de metale grele: Pectisol, N'acetyl Cysteine (NAC), Supliment coloidal mineral, Usturoi, Sun Chlorella, Seleniu, Cilantro.

Criza de vindecare și cum să-i supraviețuiți

Fiecare fază de detoxifiere precum schimbarea dietei și administrarea de suplimente din plante sau sesiunile extreme precum curățarea de paraziți, postul de 3 zile cu suc sau spălăturile de ficat, pot și sigur vor declanșa o criză de vindecare în care se pot manifesta simptome de detoxifiere.

Criza de vindecare este o parte naturală din procesul de eliminare pe calea către eliberarea de candidoză, atunci când corpul muncește pentru a se regenera și a elimina reziduurile prin toate canalele de excretare.

Atunci când paraziții sau bacteriile mor, în timpul procesului de curățare, aceste microorganisme eliberează toxine și amoniac. Ficatul eliberează toxinele depozitate în circuitul sangvin, care promovează simptomele crizelor de vindecare.

Cu cât este mai intensă curățarea, cu atât mai repede toxinele sunt eliberate în sânge și cu atât mai rău vă veți simți.

Mai jos sunt cele mai frecvente simptome legate de detoxifiere: dureri de cap, febră, coșuri și acnee, diaree, slăbiciune, iritabilitate, depresii și grețuri.

Ce trebuie să realizați este că o dată ce începeți îmbunătățirea dietei și stilului de viață și porniți procesul de detoxifiere este că lucrurile se vor înrăutăți înainte de vă simți mai bine.

Intensitatea simptomelor de detoxifiere precum și procesele de însănătoșire depind de câțiva factori individuali: tipul de piele, severitatea candidozei, stilul de viață anterior, condiția în care se află organele excretoare, cât de multe toxine sunt depozitate în organism, nivelul de energie, alergiile la anumite alimente și cât de eficient răspunde corpul dumneavoastră la acest program.

Există de fapt câteva stadii ale detoxifierii în care toxinele sunt eliberate gradual și în diverse nivele din sistem.

Există și trei stadii de vindecare pe care ar trebui să le știți. La început corpul începe să se curețe și să-și reconstruiască organele vitale. Acest stadiu va seca energia din corpul dumneavoastră, ceea ce va duce la senzația de oboseală și slăbiciune.

Sfatul meu este să dormiți și să vă odihniți cât mai mult posibil în această fază. A doua fază este catabolismul: corpul începe să elimine reziduuri, alimente nedigerate, chimicale și hormoni și să le elibereze în sânge și limfă. Pe timpul acestei faze s-ar putea să vă simțiți mai rău și să experimentați simptomele enunțate mai sus. Gradual, aceste simptome vor dispărea și aspectul general al pielii se va îmbunătăți. Ultimul stadiu este anabolismul: corpul începe să construiască țesuturi noi pentru a le înlocui pe cele vechi. Acum nivelul de energie ar trebui să crească semnificativ.

Cele două cele mai importante reguli de aplicat pe perioada detoxifierii sunt: odihniți-vă cât mai mult posibil pe perioada celor 3 faze (acest lucru va accelera procesul de vindecare) și acceptați procesul de detoxifiere ca parte naturală din vindecare. Fiți mulțumiți de el. Acceptați-l.

Pe când timpul de recuperare variază de la o persoană la alta (deoarece depinde de numeroși factori individuali), de obicei durează aproximativ 8-16 săptămâni pentru ca această criză de vindecare să se termine și ca simptomele

detoxifierii să dispară.

Eliminarea paraziților – program de o săptămână

Nici un protocol de curățare nu este complet până nu eliminați paraziții care trăiesc în organismul dumneavoastră.

Paraziții sunt organisme vii care mănâncă, depun ouă și secretă toxine în circuitul sangvin. Ei trăiesc cu ajutorul alimentelor pe care le consumăm (în special zahăr). Cresc sănătoși și puternici și pot rămâne în organismul dumneavoastră decenii fără ca măcar să știți.

Acești paraziți se reproduc în interiorul organismului și se hrănesc cu minerale precum calciul. Ei consumă proteinele esențiale și vă dăunează astfel plămânilor, articulațiilor, sistemului nervos și ficatului. Aceasta rezultă în foarte multe boli precum alergiile severe, artrita, anemia și problemele digestive, infecțiile cu candida și altele.

Unii paraziți pot ajunge la o lungime de 15 țoli, trăiesc în tractul digestiv și secretă toxine care creează un încărcături toxice. Cele mai eficiente și naturale metode pe care le-am descoperit pentru a eradica acești paraziți sunt administrarea de plante precum pelinul, cuișoarele, nucile și usturoiul zilnic, pe toată săptămâna. Acest lucru va elimina majoritatea paraziților.

Nota:

Cum paraziții secretă amoniac (este o toxină puternică), vă veți putea simți ușor rău pe timpul procesului, dar nu vă panicați. Este doar temporar.

Notă:

Începeți moderat, administrați 5-10 picături de tinctură în apă. Luați câteva capsule de pelin și câteva capsule de cuișoare măcinate. Luați-le pe stomacul gol de 2-3 ori pe zi. Creșteți doza câte puțin în fiecare zi, timp de șase zile.

Altă alternativă eficientă pentru eliminarea paraziților este consumarea de usturoi crud. Doar să fiți atenți. Usturoiul poate încuraja o viață solitară. Semințele crude de dovleac sunt de asemenea o sursă bună și conțin acizi grași care ajută în eradicarea paraziților.

Datorită valorii sale nutriționale ridicate, uleiul de cocos este și el eficient pentru eliminarea paraziților. Ar trebui adăugat la meniul dumneavoastră chiar dacă nu aveți simptome care ar indica existența paraziților.

Pe parcursul săptămânii asigurați-vă că aderați la toate cele 6 principii alimentare explicate în pasul 1.

Detoxifierea ficatului

Ficatul este un organ remarcabil, complex și important atunci când vine vorba de menținerea stării generale de sănătate. Acest fapt este mai ales adevărat atunci când vine vorba de pacienții cu candidoză. Menținerea unui ficat sănătos prin detoxifiere este unul dintre factorii cruciali în tratamentul total de succes pentru candidoză. Deoarece ficatul este responsabil cu producerea substanțelor fiziologice esențiale pentru sistemul imunitar și este de asemenea și producătorul major de limfa, ajutând la reducerea reziduurilor celulare, ciupercilor și virușilor din corp (cu ajutorul globulelor albe), compromiterea funcției sale sau dăunarea lui poate suprima sistemul imunitar și declanșa candidoza.

Îmbunătățirea funcțiilor ficatului și dezvoltarea unei detoxificări implică 5 protocoale:

1.Urmarea unei diete sănătoase, sărace în grăsimi și echilibrate, bazată pe cereale integrale, fasole, nuci, semințe și legume care nu au amidon. Dieta propusă la pasul 1 îi va oferi ficatului nutrienții necesari, inclusiv alimente supreme precum usturoiul și ceapa care îi îmbunătățesc funcțiile, și totodată veți evita alimentele precum carbohidrații rafinați, uleiurile hidrogenate, alcoolul și grăsimile saturate care îi compromit funcțiile.

2. Administrarea de minerale și vitamine puternice

Mineralele și suplimentele numite în pasul 2 precum antioxidanții și vitamina B vor proteja ficatul de deteriorări și vor ajuta la eliminarea de toxine.

3.Postul. Postul de 3 zile de suc subliniat în pasul 3 va îmbunătați detoxifierea ficatului și va ajuta la eliminarea oricăror metale grele sau altor compuși toxici.

4. Administrarea de suplimente specifice pentru a proteja ficatul. Acest lucru se poate realiza prin administrarea următoarelor substanțe:

Silimarina

Acesta este un grup de compuși flavonoizi care sunt extrași din laptele de ciulini. Acești compuși protejează ficatul de deteriorări (folosindu-se de proprietățile lor puternic anti-oxidante) și favorizează detoxifierea lui – prin prevenirea

epuizării stocului de glutation și chiar prin creșterea cantității lui cu până la 35% (cu cât nivelul de glutation este mai mare în ficat, cu atât abilitatea ficatului de detoxifiere este mai bună).

Dozajul recomandat zilnic: 80mg-200mg.

Colină, betaină și cisteină (agenți lipotropi)

Acești nutrienți favorizează fluxul de grăsimi și fiere de la ficat, dezvoltă funcțiile și metabolismul ficatului și cresc detoxifierea ficatului. Dozajul recomandat zilnic: 1000mg clorină și 1000mg cisteină.

5. Spălături la ficat. Acesta este un protocol clasic de curățare a ficatului, folosit de practicanții medicinei alternative, prin care ficatul se detoxifică de chimicale și reziduuri. Dacă suferiți de candidoză moderată sau severă, acest protocol poate fi de folos. A se vedea Anexa 4 – Detoxifierea ficatului, pentru mai multe detalii.

Pasul 4: Eliminați candidoza folosind suplimente speciale fungicide

După ce ați încheiat curățarea intestinului și ați executat și programul de curățare de 7 zile pentru paraziți, pe lângă suplimentele de dietă, ați neutralizat astfel infecția cu candida și ați făcut din candida o ciupercă adormită. Acesta este momentul perfect de a o elimina o dată pentru totdeauna. Dacă nu reușiți să faceți această parte, îi veți permite de fapt ciupercii să își

reseteze celulele și candidoza să se reîntoarcă.

După ce ați eliminat candidoza, trebuie să și luați precauțiile necesare pentru a-i preveni supra dezvoltarea. Acest lucru se poate realiza prin menținerea unor protocoale de dietă I prin menținerea bacteriilor dăunătoare sub control prin colonizarea sistemului dumneavoastră cu bacterii benefice probiotice în fiecare zi.

Există câteva suplimente pe care le puteți lua, care sunt naturale și special create pentru a omorî candida, paraziții și alte fungi pe care le depozitați în organism.

Acestea sunt trei dintre cele mai eficiente protocoale de a elimina ceea ce mai rămâne din candida.

Protocolul #1 – Extract de frunză de măslin și ulei de oregano

Acest protocol implică adăugarea la alimentația dumneavoastră a unui extract de frunză de măslin sau ulei de oregano împreună cu usturoiul și rădăcina de ghimbir. Aceste ingrediente sunt agenți puternici fungicizi și dacă sunt luați insistent, în cele din urmă vor elimina candidoza.

Extractul de frunză de măslin va eradica ciuperca și va omorî orice alte bacterii reziduale care există în intestin, inclusiv paraziții. Extractul de frunză de măslin este și un antioxidant foarte puternic și va ajuta la prevenirea creșterii nivelului de zahăr în sânge, care hrănește candida.

Ar trebui să administrați 1000mg până la 2000mg de extract de frunză de măslin zilnic, pe stomacul gol.

Uleiul de oregano este și el unul dintre cele mai puternice suplimente anti-candida. Poate omorî toate formele de bacterii, fungi și drojdii. Cum uleiul de oregano este foarte puternic, amestecați 1 parte din ulei de oregano cu 5 părți

ulei de măsline. Câteva picături sunt tot ceea ce aveți nevoie. Îl puteți folosi de asemenea și la salate.

Atenție: Trebuie să experimentați cu dozele de ulei de oregano. Dacă aveți un caz sever de candidoza, ar trebui să începeți gradat. Altfel, puteți experimenta un efect de die-off care se poate manifesta în simptome de gripă, alergii, febră și grețuri.

Protocolul #2 – Acid caprilic

Acidul caprilic, sau caprilat de calciu-magneziu, este un alt agent puternic fungicid anti-candidoză. Aici ar trebui să începeți gradual și să experimentați cu creșterea dozei pentru a preveni ineficiența.

Timp de 7 zile puteți să luați 500 mg zilnic. Încercați să identificați reacția pe care o aveți la această doză. După 7 zile, dacă totul este în regulă, creșteți doza cu 1 gram pe zi. Administrați timp de 3 săptămâni până ce ați crescut doza zilnică la 3 grame.

Protocolul #3 – SF-722 de la Thorne Research

Împreună cu Candigest (vezi mai jos), unul dintre cele mai eficiente metode de eliminare a candidozei este SF-722 de la Thorne Research. Ingredientul activ este acidul 10-Undecenoic din boabe de ricin, care s-a dovedit a fi extrem de eficient împotriva tuturor tipurilor de infecții cu candida. Există doi medici cunoscuți pentru eliminarea candidozei sistemice și amândoi folosesc această substanță.

Protocolul #4 – Candigest

Acesta este de fapt unul dintre cele mai recomandate suplimente anti-candidoză. Se numește Candgest. Extrem de puternic, nu are efect die-off, deoarece enzimele de

celulază pe care le conține digeră chitina (substanța din care este compusă candida în general) și omoară ciuperca fără a avea efectul de die-off.

Candigest nu conține fungicide, nu va stimula ciuperca să producă toxine și va eradica cele mai sistemice candidoze împreună cu toate simptomele asociate în mai puțin de 30 de zile.

Candigest se administrează sub formă de capsule. Ar trebui să luați 4 capsule zilnic (2 înainte de micul dejun și 2 înainte de culcare.

Cel mai bun sfat este să cumpărați CandigestPlus, care conține de asemenea enzime numite proteaze, care vor digera și interiorul celulei de candida și vor ajuta bacteriile benefice.

Rotația fungicidelor

Extractul de frunză de măslin, uleiul de oregano și Candigest sunt foarte puternice și ar trebui luate doar după al doilea protocol de curățare și nu pentru mai mult de 2-3 săptămâni la rând fiecare.

Extractul de frunză de măslin ar trebui luat în cantități între 1000 mg și 2000 mg pe zi.

Uleiul de oregano este mult mai puternic, așa că ar trebui să-l tăiați cu ulei de măsline sau alt fel de ulei: 1 parte ulei de oregano la 5-10 părți de ulei de măsline. Ar trebui să administrați doar câteva picături zilnic.

Regula de bază este să experimentați cu aceste doze, din moment ce aceste plante sunt foarte puternice.

Ideea din spatele suplimentelor fungicide timp de 2-3 săptămâni fiecare, este că aceste plante, precum majoritatea plantelor medicinale, funcționează în cicluri. După 2-3

săptămâni, este nu vor mai avea efect. Dacă nu le rotiți, veți dezvolta alergii la plante, care cauzează mai mult rău decât bine.

Este recomandat să luați ulei de oregano timp de 2-3 săptămâni. Luați o pauză 2 săptămâni și apoi luați extractul de frunză de măslin timp de 2 săptămâni. Luați iar o pauză de 2 săptămâni și tot așa mai departe. Faceți asta pentru maxim 8 săptămâni per total.

După 8 săptămâni, administrați SF-722 timp de 14-30 zile.

Candigest este un alt supliment puternic și complex: de fapt el digeră chitina (din care este în mare măsură alcătuită candida) și omoară ciuperca fără efectul de die-off.

Administrați patru capsule de Candigest pe zi (două dimineața, o oră înainte de micul dejun și două seara, înainte de culcare, la cel puțin două ore după masă) și veți vedea îmbunătățiri simțitoare după 30 de zile.

Timpul necesar pentru beneficiul maxim variază pentru că fiecare dintre noi are:

- Candidoză de diferite gravități
- Diferite nivele de imunitate
- Diferite nivele de probiotice sănătoase
- Diverse nivele de stres

Este recomandabil să luați Candigest timp de 30-60 de zile.

CandiZyme – Spargerea pereților celulei de candida

CandiZyme de la Renew Life este un produs excelent, care conține doze foarte mari de celulază și protează. Aceste enzime sparg pereții celulei de candida (chitină). Deoarece nu toate fungicidele pot face acest lucru, aceste enzime permit fungicidelor să elimine candida mult mai eficient.

Pasul 5: Completarea și recolonizarea bacteriilor benefice

Până la acest moment v-ați schimbat dieta cu succes, v-ați alcalinizat sistemul, v-ați dezvoltat abilitățile naturale de imunizare, v-ați curățat intestinul și rinichii și ați distrus candida. Acum că nu mai aveți candidoză, tot ce trebuie să faceți este să inundați sistemul dumneavoastră cu bacterii bune și prietenoase. Trebuie să le reintroduceți pe acele bacterii probiotice înapoi în corp pentru a menține un echilibru bacterian în intestine și pentru a preveni revenirea candidozei.

Probioticele

Trebuie să vă asigurați întotdeauna că intestinele au suficientă floră (probiotice) pentru a le proteja de paraziți precum candida. Multe studii au arătat că suplimentele pentru flora intestinală nu sunt esențiale pentru sănătatea generală, dar sunt cruciale în lupta cu simptomele candidozei.

Bacteriile benefice au adeseori nevoie să fie refăcute în intestin, din cauza apei clorinate pe care este posibil să o beți, alcoolului, medicamentelor și fumului de țigară.

Termenul "probiotic" înseamnă "pentru viață" și provine din greaca veche. Aceste bacterii prietenoase sunt cultivate în laboratoare și sunt destinate în a echilibra flora din sistemul digestiv. Aceste microorganisme probiotice trec prin sistemul dumneavoastră, deoarece sunt încă vii și trăiesc în intestin. Bacteriile probiotice sunt de asemenea suportul pentru o digestie bună, dezvoltă sistemul imunitar, cresc rezistența la infecții, previn bacteriile dăunătoare să se multiplice și produc efecte secundare naturale – antibiotice gratuite care luptă cu organismele distructive precum candida.

Observație importantă despre iaurt

Cu toate că, după concepția populară, consumul de iaurt pare soluția bună, lăsați-mă să distrug acest mit. Majoritatea iaurturilor industriale sunt tratate termic. Da, încălzirea îi oferă iaurtului o viață mai lungă la raft. Problema este că procesul termic omoară toate bacteriile benefice. Majoritatea mărcilor de iaurt care poartă eticheta "făcut prin culturi active" induc în eroare, deoarece toate iaurturile sunt făcute din culturi active, dar majoritatea lor conțin foarte puține, dacă nu nici o bacterie, din cauza procesului de încălzire.

Pentru a obține bacteriile benefice din iaurt, trebuie să vă străduiți să-l găsiți pe cel care nu este tratat, care nu conține zahăr, aditivi sau coloranți, și chiar și atunci va trebui să consumați cantități foarte mari pentru a obține cantitatea necesară de probiotice.

Pentru a restabili bacteriile benefice se cer anumite condiții:

1. Trebuie să aveți nivelul bun de pH în colon, deoarece un mediu prea acid pot pur și simplu omorî bacteriile benefice. Puteți obține acest lucru prin consumarea unui număr mare de alimente alcaline (a se vedea secțiunea de dietă alcalină)
2. Pentru a ajuta eficient probioticele să supraviețuiască unei călătorii prin acizii din stomac până la intestine, trebuie să includeți alimente prebiotice în dietă pentru a ajuta bacteriile benefice să se dezvolte.
3. Trebuie să găsiți suplimentul probiotic bun. Atunci când sunteți în căutare de un supliment probiotic, căutați-l pe cel care conține cantități mari de lacto bifidus sau pe cel care conține doze de acidpphilus echilibrate cu lacto bifidus.

Există două suplimente probiotice ideale care se adresează acestor condiții critice.

Opțiunea 1: Primal Defense

Primal Defense este un amestec de alimente probiotice care conține 14 tulpini de organisme din sol și plante. Așa cum bine știm, probioticele sunt importante, deoarece ele, pe lângă alte beneficii, ajută la dezvoltarea bacteriilor prietenoase și contribuie la un mediu intestinal sănătos.

Dacă sunt sănătoase, bacteriile benefice populează flora intestinală. Ele pot combate organismele străine precum candida, care poluează sângele și lipsesc corpul de nutrienți esențiali.

Solul nostru a fost sterilizat cu pesticide și erbicide, care distrug majoritatea bacteriilor, iar chimicalele din agricultură sunt responsabile de distrugerea majoritatea bacteriilor din corpurile noastre. Dacă administrați zilnic Primal Defense este o decizie înțeleaptă, deoarece poate ajuta serios la

dezvoltarea bacteriilor benefice.

Primal Defense trebuie luat zilnic, în completare la alimente prebiotice, deoarece conține organisme puternice care ajută la stabilirea unui mediu ideal pentru dezvoltarea probioticelor. Începeți cu 2 capsule pe zi.

Opțiunea 2: UltimateProbiotic 4 Billion

Un alt probiotic excelent este Ultimate Probiotic 4 Billion.

Fiecare tabletă are o barieră de gel care protejează capsula de contactul cu acizii din stomac, ceea ce asigură o mai bună absorbție a organismelor probiotice delicate din interiorul capsulei.

Suplimentul trimite o cantitate de neegalat de organisme probiotice în sistemul dumneavoastră, ceea ce ajută la o digestie mai bună, la o apărare împotriva ciupercilor și paraziților, și care îmbunătățește abilitățile sistemului imunitar și oferă mai multă energie și vitalitate.

Prebioticele

Alimentarea sistemul digestiv cu bacterii vii nu este atât de simplu precum pare. Nimeni nu poate garanta că bacteriile vor supraviețui trecerii prin enzimele digestive și prin acizii prezenți în stomac și intestine. Tocmai de aceea este important să combinăm suplimentele probiotice de calitate cu alimente prebiotice.

S-a dovedit că bacteriile prietenoase care se dezvoltă în sistemul digestiv sunt capabile să se hrănească singure din anumiți nutrienți dintr-o serie de alimente. Aceste alimente pot ajuta la creșterea numărului de bacterii prietenoase. Ele se numesc alimente prebiotice.

Carbohidrații prebiotici, cunoscuți și drept fructo oligozaharide (FOS) se găsesc în alimente precum anghinarea, roșiile, sparanghelul, prazul, usturoiul, ceapa, mierea și bananele. Aceste alimente prebiotice ar trebui să fie combinate cu suplimente probiotice de calitate pentru a crea condițiile ideale de care bacteriile prietenoase să beneficieze și să se dezvolte, ajutând astfel sistemul digestiv să elimine singur propriile toxine.

Secțiunea a doua – În timpul programului – Controlul stresului, optimizarea somnului, exercițiul, precauții sexuale și igiena

Stresul și candidoza

Studii recente au demonstrat o legătură între stres și candidoză. Cu toate că stresul nu cauzează în mod direct candidoză, el poate fi combinat cu alți factori (precum o dietă precară, acumulări de toxine, pierderea bacteriilor prietenoase, tendințe genetice, etc.) pentru a agrava de fapt candidoza.

În condiții de stres, abilitatea de vindecare a sistemului imunitar scade semnificativ, ceea ce rezultă într-un proces de vindecare mult mai lent. Stresul vă deprimă sistemul imunitar, din moment ce în timpul stresului corpul dumneavoastră eliberează un hormon denumit cortizon, care face organismul lipsit de apărare în fața candida. Stresul ridică și nivelul de zahăr din sânge, hrănind astfel celulele de candida și permițându-le să crească.

Stresul schimbă de asemenea mediul intern bacterian, deoarece scade numărul bacteriilor prietenoase, favorizând creșterea candidei. Pentru a menține un mediu lipsit de candida sunteți sfătuiți să folosiți toate mijloacele de control a stresului și să evitați situațiile stresante.

Stresul nu poate fi total eliminat, este parte din natura umană și din viața modernă, însă poate fi redus semnificativ și monitorizat prin dezvoltarea de control al minții asupra lui și prin tehnici de relaxare care vă vor ajuta să vă descurcați cu situațiile care vă dăunează – produsele unui mediu social modern.

Trebuie să înțelegeți că stresul este doar un rezultat al propriilor percepții a evenimentelor și felul în care reacționați la aceste percepții. Schimbându-va punctul de vedere asupra lucrurilor și îmblânzindu-vă mințile pentru a reacționa diferit, scăpând astfel de amenințarea stresantă, poate controla majoritatea dacă nu toate situațiile stresante. Acest capitol oferă tehnici diferite dovedite a fi foarte eficiente în reducerea stresului și în dezvoltarea unei atitudini pozitive – foarte importantă în menținerea unui echilibru al mediului hormonal și fără candida. Pe lângă incorporarea acestor reguli de control al stresului în rutina dumneavoastră zilnică, este crucial să învățați cum să vă bucurați de un somn de calitate.

Precum veți vedea mai târziu, există o legătură științifică între privarea de somn, insomnie și candidoză și vă ofer un plan bine structurat și optimizat de somn care vă va ajuta să adormiți și să vă odihniți pentru o perioadă suficientă de timp. Acest lucru va avea un impact foarte mare asupra afecțiunii dumneavoastră în ceea ce privește candidoza.

În legătură cu planul de control al stresului, vă încurajez să practicați cel puțin una dintre tehnicile următoare de relaxare, în fiecare zi. Unele dintre aceste tehnici și sfaturi pot suna un pic ciudat la început, dar credeți-mă, o dată ce le practicați cu devoțiune și convingere, veți fi uimiți de cât de bine candidoza dumneavoastră se va fi îmbunătățit, precum și starea mentală și spirituală.

Minunile meditației și ale respirației corecte

Meditația este termenul general folosit pentru practica a ceea ce presupune liniștirea minții și deschiderea acesteia către diferite stări ale conștiinței. Scopul principal al meditației este suspendarea tuturor gândurilor în vederea obținerii unei stări de liniștire a minții care ulterior duce către starea de meditație.

Meditația are ca scop atât obținerea unor cunoștințe avansate cât și o stare de relaxare totală și igienă mentală. În timpul stării de meditație noi atingem o puternică stare de conștiință care ne identifică sufletul nemuritor, sinele nostru individual și relația acestuia cu spiritul cosmic, numit de asemeni iluminare intuitivă. Această iluminare se bazează pe unitatea dintre sinele nostru individual și spiritul cosmosului, unde ego-ul este dizolvat, iar nucleul existenței individului devine clar și viu. În timpul meditației, individul trăiește o stare de pace interioară și o senzație de plutire alături de esența naturii, de asemeni numită Tao.

Practicarea zilnică a meditației poate aduce recompense mari atât pentru trup cât și pentru suflet. Meditația poate proteja individul de stres, care este o parte integrală a existenței moderne, și ne ajută să înfruntăm schimbările copleșitoare și încercările vieții moderne.

Meditatorii au raportat îmbunătățirea semnificativă a sănătății, autocontrolului și calmului.

Cercetătorii științifici care au studiat efectele meditației au arătat o stare de relaxare musculară și tensiune arteriala scăzută în timpul meditației, ceea ce duce la reducerea acumulărilor de stres și tensiuni.

Undele cerebrale au demonstrat modele mai lente în testele EEG făcute meditatorilor, în comparație cu obișnuitele stări de somn sau mers.

Practicarea regulată a meditației relaxează sistemul cardio-vascular, sistemul muscular, sistemul osos, glandular, digestiv și nervos.

De asemeni, meditația promovează procesul de însănătoșire și îmbunătățește rezistența, energia și vitalitatea.

Unele situații stresante pot fi devastatoare pentru sănătatea noastră, cauzând dezechilibre și distrugând armonia organismului. Toate tehnicile de yoga au scopul de a controla felul în care noi reacționăm în situații stresante. Practicarea pozițiilor de yoga și nimic mai mult vă poate ajuta totuși să atingeți mai multă relaxare și armonie.

Eu am trecut prin schimbări mari în timpul propriei experiențe de meditație. Conștiința mea de sine și auto-acceptarea au crescut în mod spectaculos. Am devenit mult mai relaxată și mult mai împăcată cu tot ce mă înconjoară. Am învățat să identific emoțiile negative rezultate din situații stresante și să controlez felul în care reacționăm în legătură cu acestea. Am devenit mult mai atașată de propria persoană și am dezvoltat o puternică gândire și atitudine pozitivă în legătură cu viața.

Cum să meditezi

Există variate tradiții de meditației, dar toate tehnicile de meditație împart în două tehnici de bază

- Concentrarea asupra respirației
- Folosirea mantrei (care este un cuvânt sau o frază repetată pentru a intra în starea de meditație ce ne liniștește și eliberează mintea)

Țineți cont că pentru a reuși să obțineți rezultate pozitive în urma meditației, trebuie să fiți gata să practicați meditația în mod regulat, zilnic. Câteva minute zilnic sunt tot ce aveți nevoie pentru a obține un control semnificativ asupra anxietății, pentru a vă relaxa atât trupul cât și sufletul. Vă veți simți mai puternici, mai bine coordonați, mai tineri și mai sănătoși. Veți dezvolta echilibru personal și pace mentală.

Direcții generale pentru meditație

Eu am descoperit că timpul perfect pentru meditație este fie dimineața devreme, fie seara exact înainte de culcare.

Găsiți un loc unde nimic nu vă distrage, confortabil și liniștit. Purtați haine confortabile și asigurați-vă că ședeți sau stați întinși într-un loc confortabil, cum ar fi de exemplu canapeaua dumneavoastră preferată.

Tipul de poziție pe care îl alegeți este la discreția dumneavoastră. Important este ca dumneavoastră să vă simțiți confortabil și complet relaxați. Poziția mea preferată este numită poziția cadavrului sau Savasana, aceasta presupune să stați culcați pe spate, întinzându-vă picioarele. Făceți-vă picioarele să cadă către exterior și asigurându-vă că aveți mâinile așezate de-a lungul corpului. Palmele

trebuie să fie răsucite către exterior iar degetele strânse. Eu de obicei îmi pun o pernuță subțire sub gât.

Când corpul este în stare de stres, respirația devine scurtă și rapidă, de aceea ritmul cardiac crește. Respirația greșită (respirația superficială cu folosirea doar a părții superioare a plămânilor sau respirația rapidă) poate cauza reinhalarea propriului dioxid de carbon, ceea ce împedică alimentarea fluxului sangvin cu suficient oxigen. Acest lucru induce organismului stare de stres. Când aveți respirația rapidă, organismul presupune că sunteți în stare de sufocare, ceea ce duce la anxietate și uneori chiar la atacuri de panică.

Respirația corectă și adâncă este de asemeni esențială la nivel celular. Cu cât mai mult oxigen le oferiți celulelor, cu atât mai sănătoși veți fi.

Trebuie să învățați să respirați corect, folosind exercițiile optimale de respirație. Respirația corectă asigură pătrunderea unei cantități mai mari de oxigen în circulația sangvină, ceea ce vă va calma mintea și va ajuta celulele să elimine toxine într-un mod mult mai eficient. Respirația corectă introdusă în practica zilnică de meditație vă va schimba cu adevărat viața.

Cum să respirați corect

Respirația corectă este respirația adâncă. Atunci când dormim, respirăm adânc în mod natural, respirația corectă trebuie să stimuleze somnul. Când inhalați, trebuie să vă umpleți plămânii treptat, gradual - mai întâi partea de jos a plămânilor, apoi partea de mijloc și abia la sfârșit ar trebui să umpleți partea de sus. Exact în mod opus trebuie să acționăm atunci când expirăm. Mai întâi goliți partea de sus, apoi mijlocul, și abia la sfârșit partea de jos a plămânilor. Respirația trebuie efectuată pe nări, nu pe gură.

Inhalarea

Inhalarea trebuie făcută într-un flux continuu divizat în trei părți, fiecare conectată cu cealaltă.

Când inhalați, trebuie mai întâi să împingeți abdomenul înainte. Încercați și concentrați-vă asupra abdomenului mai întâi. Apoi trebuie să permiteți cutiei toracice să se extindă și abia apoi ar trebui să vă ridicați pieptul și claviculele.

Expirarea

Automat, lăsați claviculele și cutia toracică să expulzeze aerul afară. Apoi ar trebui să împingeți ușor abdomenul în interior, pentru a lăsa aerul rămas să iasă din plămâni.

Exerciții de respirație

Respirația Nostril

Următoarele exerciții trebuiesc efectuate de câteva ori pe zi:

- Acoperiți-vă nara dreaptă cu degetul și respirați doar prin nara stângă.
- Numărați până la 4 și inhalați lent prin nara stânga
- Acoperiți-vă ambele nări și țineți-vă respirația pentru 16 secunde.
- Urmați același procedeu cu nara stângă acoperită.
- Acoperiți nara dreaptă și expirați prin cea stângă.

Respirația Abdominală

- Întindeți-vă pe spate, relaxați-vă și începeți să respirați pe nas.
- Expirați pe gură.

- Atunci când inhalați aer, încercați să vă concentrați asupra respirației și să preluați încet aerul din abdomen.
- Faceți acest exercițiu timp de cel puțin 15 minute.

Meditația prin Imaginație

- Închideți ochii și încercați să deveniți conștienți de propria respirație. Puteți atinge acest lucru concentrându-vă asupra sunetului respirației atunci când inhalați și expirați, sau asupra ritmului cardiac.
- Încercați să vă concentrați gândirea doar asupra respirației, dar lăsați-vă gândurile să vină și să plece liber. Nu încercați să luptați cu ele. Multe feluri de gânduri vă vor trece prin minte în timp ce respirați. Țineți minte totuși că sunt doar gânduri. Nu le lăsați să vă distragă atenția.
- Asigurați-vă că inhalați doar atunci când aveți plămânii complet goliți.
- Respirația va deveni lină și liniștită. Veți observa că respirați ritmat.
- Încercați să ascultați treptat sunetele care sunt departe de corpul dumneavoastră. Puteți încerca să ascultați sunetul vântului sau copacilor de afară.
- Mergeți mai departe și imaginați-vă că ascultați sunete și mai îndepărtate cum ar fi oceanul. Imaginați-vă că stați pe o plajă și încercați să simțiți atingerile ușoare ale nisipului și ale brizei.
- Imaginați-vă că aveți o gaură în spate prin care toată tensiunea este dată afară, sau imaginați-va un flux plăcut de apă care curge prin corpul dumneavoastră și îl purifică. Imaginați-vă că apa umple fiecare parte a

corpului dumneavoastră și apoi curge în afară prin toate degetele.

Meditația prin Mantra

- Începeți tehnica Mantra exersând și reglându-vă respirația.
- Alegeți un cuvânt sau o frază (preferabil fără nici un sens, cum ar fi "hmmmmm…". Se știe că frazele și cuvintele fără sens au mai puține șanse să vă distragă atenția.
- Închideți-vă ochii și respirați în mod natural pentru 1 minut înainte de a începe să vă repetați mantra.
- Încercați să deveniți conștienți de propria respirație și începeți să repetați mantra cu voce tare.
- Permiteți gândurilor să vină și să plece liber.
- Repetați mantra pentru 15-20 de minute. În majoritatea cazurilor veți atinge o stare de relaxare completă.
- Când ați terminat, treptat și lin schimbați-vă poziția și reveniți la inconștiență totală

Importanța râsului

Râsul, pe lângă faptul că este un puternic stimulator al creierului, al sistemelor respirator și hormonal, este de-asemeni foarte eficient în scăderea tensiunii arteriale, scăderea depresiei și bineînțeles este un excelent diminuant al stresului.

Râsul este cel mai simplu mod de a ne simți bine și de a ne elibera de tensiunile acumulate.

Sigmund Freud a spus că râsul este o modalitate foarte sigură de a te elibera de anxietate, furie, frică, agresivitate și tensiune

Cel mai important lucru despre râs (în ceea ce privește infectarea cu Candida) este că acesta scade semnificativ hormonii ce au legătură cu stresul (cum ar fi cortizonul, care afectează sistemul imunitar).

De asemeni, atunci când scade nivelul de hormoni ai stresului, râsul eliberează hormoni cum ar fi endorfinele și neurotransmițătorii ce ne fac să ne simțim bine, ceea ce într-un fel ne împedică să intrăm într-o stare de anxietate. Râsul reduce stresul într-un fel ce stimulează mecanismul natural incorporat al organismului, destinat să ne îmbunătățească starea de sănătate.

În concluzie, râsul este un instrument extrem de eficient de a reduce stresul și de a îmbunătăți starea voastră generală, ceea ce face procesul de însănătoșire și echilibrul hormonal, factori ce duc spre un mediu fără Candida controlat.

Indiferent de cât de sobru vă simțiți, râsul trebuie exersat" zilnic și va aduce rezultate remarcabile. Dacă e să vă gândiți bine, nici nu este o încercare atât de dificilă. Mergeți să vizionați un film comic, citiți e-mailurile comice, gândiți-vă la situații exagerate în care ați fost, sau chiar mimați râsul. În așa caz, acesta va avea aproape efectul scontat. Încercați să râdeți tare de câteva ori pe zi, în fiecare zi (cu cât râsul este mai adânc și mai lung, cu atât este mai bine). Rezultatele asupra infecției cu Candida și a stării dumneavoastră în generale vă vor surprinde.

Puterea magică a exercițiilor

După cum deja știm, stresul ne transpune într-o stare de puternică tensiune musculară. Exercițiile ne pot elibera de această tensiune, mai ales exercițiile intense de aerobic. Exercițiile intense de aerobic de asemeni cresc nivelul de endorfine și neurotransmițători ceea ce desigur vă ajută organismul să fie mult mai relaxat.

Exercițiile regulate, incorporate în stilul vostru de viață, cum ar fi dans aerobic, mersul rapid, înot, alergări, ciclism, vor reduce stresul și vă vor ajuta să faceți față mai bine situațiilor stresante. Nu se recomandă practicarea sporturilor competitive, cum ar fi baschetul sau tenisul deoarece acestea vor crește nivelul de stres.

Exercițiile pot să reducă simptomele de infecție cu candida și să crească imunitatea organismului din următoarele motive:

- Exercițiile îmbunătățesc funcționarea organelor interne, ceea ce ajută organismul să elimine toxinele mult mai eficient și mai repede.
- Exercițiile reechilibrează hormonii, ceea ce menține producerea regulată de sebum și reduce șansele de infecție cu Candida.
- Exercițiile îmbunătățesc digestia.
- Cel mai important, exercițiile îmbunătățesc funcționarea tuturor organelor, inclusive organele de eliminare. Acest lucru ajuta organismul sa scape de greutate mult mai eficient.
- Făceți-vă un obicei zilnic de a vă plimba pe jos în aer liber, de a merge cu bicicleta, de a înota, de-a face jogging.

Iată câteva ponturi ce vă vor ajuta să începeți:

- Consultați-vă medicul pentru a vă ajuta să determinați ce tipuri de exerciții sunt potrivite pentru dumneavoastră.
- Evitați dezvoltarea bacteriilor pe pielea dumneavoastră în timp ce faceți exerciții, curățându-vă fata și făcând dus înainte de exerciții, asigurați-vă că după aceasta aveți pielea complet uscată. Din același motiv, asigurați-vă că aveți pielea permanent uscată în timpul exercițiilor (luând un prosop cu voi) și faceți duș după ce faceți exerciții.
- Evitați să fiți machiate în timp ce faceți exerciții, pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor.
- Purtați numai haine curate, lejere și din fibre natural (cum ar fi bumbacul) pentru a permite pielii sa respire.
- Întotdeauna spălați-vă hainele și prosopul după ce faceți exerciții.
- Procurați numai echipament sportiv de bună calitate (pantofi, șosete și haine), în funcție de tipul de exerciții doriți să practicați.
- Începeți încet. Orice program de exerciții bine pus la punct începe cu un pas mic și creste în complexitate treptat. Este recomandabil sa incorporați în programul

vostru o serie de exerciții de întindere, încălzire și răcire. Priviți experiența exercițiilor ca pe o călătorie către întinderea mușchilor, permițând sistemului cardiovascular să prindă putere.

- Diversificați pe cât de mult este posibil. Întotdeauna alternate exercit iile care sunt potrivite pentru voi, în asa fel va veți asigura ca este lucrat complet. În asa fel programul vostru de exerciții nu va fi plictisitor.
- Întotdeauna asigurat-vă că sunteți bine hidratați în timpul exercițiilor. Apa va menține nivelul de lichide și de asemeni va asigura ca organismul vostru are suficient combustibil pentru a profita din plin de beneficiile exercițiilor.
- Înscrieți-vă într-un club de sănătate. Acest lucru va va menține motivat. Credeți-mă. Veți cunoaște personale cu mod de gândire asemănător cu al vostru, cu aceleași interese care v-ar putea fi parteneri de exerciții. Partenerii de exerciții va vor ajuta motivându-vă și inspirându-vă. De asemeni partenerii vor face exercițiile sa fie mult mai plăcute.

Lumea captivantă a fotografiei

Fotografia este o lume fascinanta și captivantă. Mă refer la partea emoțională și mental, nu numai la cea tehnică. A face fotografii cu lumea din jur, inclusiv cu cei dragi nouă, cu sălbăticia, natura și chiar obiecte statice, poate avea un impact profund asupra abilității noastre de a ne distrage atenția de la situațiile stresante.

Este foarte relaxant să faci fotografii, este aproape o acțiune meditativă.

Simpla acțiune de a te uita prin obiectiv și de a "controla realitatea", folosind tot felul de tehnici (lumina și filtrele fiind printre ele), vă va da o noua perspectivă asupra lumii – și asupra voastră de asemeni. În momentul în care veți ajunge să apreciați faptul că sunteți o parte a acestei lumi, că sunteți sănătoși și vii, vă vor fi reduse treptat gândurile egoiste și concepțiile greșite despre lume.

Nu trebuie să studiați fotografia pentru a face fotografii, dar elementele tehnice și abilitatea de a compune o poza de calitate contribuie mult la experiența emoțională.

Eu vă îndemn să studiați fotografia part-time, sau cel puțin mergeți de două ori pe săptămână și începeți să faceți fotografii lumii. Vă va asigura o modalitate de a vă ocupa mintea și de a îndepărta gândurile nocive și stresante. Doar încercați. Nu veți regreta niciodată.

Controlul stresului prin tehnica de control mental

În continuare aveți un plan de reducere a stresului mental, ce are scopul de a controla felul în care reacționați în situațiile stresante. Planul este divizat în pași importanți, prezentați în ordine cronologică, de la cel mai ușor de implementat pana la cel mai dificil. Deși eu recomand să urmați toți pașii în ordinea lor naturala, voi ați putea implementa doar câțiva din acești pași și să-i introduceți în viața voastră, ceea ce poate avea un important impact asupra felului în care reacționați la stres și asupra stării voastre în general.

Faceți o lista cu factorii care vă declanșează stresul.

Cea mai bună cale de a începe lupta voastră personală cu stresul este identificarea surselor acestuia. Trebuie să cautați și să găsiți factorii ca vă declanșează anxietatea și

stresul. Este foarte probabil să descoperiți că mulți din acești factori mentali, fizici și emoționali sunt complete dependent de punctual vostru de vedere. Trebuie sa învățați fie sa învățați sa va schimbați perspective sau sa va modificați comportamentul atunci când intrați în starea de stres dacă doriți să îl controlați.

Multe evenimente extreme din viata noastră pot duce către situații stresante. Asa evenimente pot fi – concedierea de la locul de munca, mutarea într-o noua locație, mediu nou, mariaj distrus, moartea unui prieten, etc. Totuși evenimentele zilnice se pare ca au un impact mult mai mare și stresant decât evenimentele tragic. Un serviciu dificil, un șef ostil, dificultăți în familie, datorii de credite și altele, pot duce la o foarte mare anxietate si stres.

Cel mai practic pas ce vă va ajuta sa identificați acei factori din viata de zi cu zi ce declanșează stresul este să faceți o lista cu situațiile ce vă fac nervoși, furioși sau frustrați. Săpați adânc în trecut pentru a descoperi o situație anume ce vă stresează. Vă aduceți aminte de un incident nefericit din trecut? Ce anume vă stresează în legătură cu acea situație?

Scopul este să identificați factorii ce în mod cert vă declanșează stresul pentru ca mai târziu sa-i controlați și să-i reduceți.

Identificați-vă reacțiile la stres și observați-vă din afară

Sunt multe studii care afirmă că stresul, când este suprimat o perioada lunga, poate poate sa provoace cancer și alte boli cornice. Sunt multe feluri de a ne exprima stresul – scrâșnitul din dinți, mâncatul în exces, alimentarea insuficientă, ura, clătinatul picioarelor, ritm cardiac crescut, mersul în mijlocul nopții, etc.

Dacă faceți un efort de a reduce factorii de stres, puteți să observați cum aceste simptome dintr-o data dispar. De multe ori nu sunteți capabili și realizați că sunteți în stare de stres. Este important să faceți o lista cu toate simptomele personale și să le identificați imediat ce apar. Astfel veți putea să va reduceți stresul pe măsură ce îl simțiți.

Totuși nu este suficient să identificați simptomele reacției voastre la stres. Pentru a face o schimbare, trebuie să ieșiți temporar din propria piele și să vă observați din exterior. Știu că este dificil dar încercați să vă comportați ca un martor ce descrie comportamentul cuiva de la locul crimei. Omul de la locul crimei este gândul vostru din perioada de stres. Imaginați-vă că omul este pe cale să comită o crimă și numai voi îl puteți opri. Ideea este că ideile voastre vă creează realitatea și voi puteți alege să vă lăsați gândurile (în perioada de stres) să preia controlul și să comită o "crimă" (inducându-vă starea de stres cu toate complicațiile aferente), sau puteți alege să împiedicați comiterea "crimei" prin modificarea gândurilor. Dacă nu puteți schimba circumstanțele, de ce sa nu vă schimbați punctul de vedere? Următoarea oară când realizați că sunteți în stare de stres (reieșind din lista de simptome pe care ați creat-o mai devreme), observați-vă gândurile din exterior și întrebați-vă cum le puteți modifica.

Confruntați și neutralizați-vă stresul.

Anxietatea declanșează multe situații stresante – frica de a nu fi în stare sa ne îndeplinim datoriile și sarcinile. Pentru a depăși acest lucru, trebuie sa va stabiliți priorități și planificați-vă sarcinile din timp în funcție de importanță, limite și termeni de predare.

Străduiți-vă să îndepliniți cate o sarcină, pe rând, nu încercați să va terminați toate sarcinile odată. Întotdeauna planificați din timp și asigurați-vă că vă stabiliți scopuri

plauzibile și termeni de predare raționale pe cât este posibil.

Dacă știți din timp că tot drumul către destinația dorita este bara la bara, puteți fie sa evitați acel drum, fie să alegeți perioada zilei mai puțin aglomerată. Alegeți un drum alternativ sau o destinație alternativă, sau pur și simplu renunțați la idee pentru acea zi

Dacă sunteți consumat de sentimente de vinovăție și mustrări de conștiință în legătură cu ceva ce ați făcut în trecut, încercați să vă confruntați sentimentele, fie confruntând sursa acestora, fie schimbându-vă percepția despre trecut. Da, trecutul poate fi schimbat. Modificați-vă trecutul, învățați din propriile greșeli și mergeți înainte. Este foarte simplu.

Ideea este să deveniți mai flexibili, mai rezonabili și mai practici. Dacă știți că o situație este potențial stresantă, acționați pentru a o evita. Acest lucru va fi suficient în majoritatea cazurilor pentru a reduce stresul. Dacă nu o puteți evita, fiți creative și încercați sa găsiți o cale de a avea o atitudine pozitiva, ceea ce va dispersa tensiunea.

Transformați “discuția cu sine” din negativă în pozitivă

Sunt multe gânduri de tipul discuțiilor cu sine care ne trec prin minte în timpul situațiilor stresante. Mai jos aveți un exemplu:

“Rândurile mă înnebunesc. Dacă acest rând nu mișcă în 2 minute, jur ca voi face ceva drastic,” sau “Ce? este 10 seara deja? Nu voi termina niciodată eseul. Ce mai voi face? Trebuie sa fie predate mâine. Nu îl voi termina niciodată. Sunt un om mort. ”

Trebuie să scăpați de aceste gânduri pur și simplu înlocuindu-le cu gânduri pozitive. Identificați acele gânduri când apar și străduiți-vă să găsiți cel puțin un aspect în afara situației stresante care poate fi programat și transformat în

ceva pozitiv. Întotdeauna puteți găsi unul.

Incorporați pauza în viața voastră.

Găsirea echilibrului între muncă și joacă este aproape critic pentru starea de sănătate mental și pentru bunăstarea generală. Este de asemenea o metodă bună de a elimina diverși factori de stres care apar din puținul timp pe care îl avem pentru a risipi tensiunea și pentru a ne relaxa. Sunt multe metode prin care puteți echilibra munca și activitățile recreaționale care pot calma și difuza stresul.

Programați-vă un timp anume în fiecare zi pentru hobby-urile dvs. Dacă nu aveți un hobby, creați unul. Petreceți mai mult timp cu familia, comunicați cu ei și împărtășiți-vă gândurile și temerile. Fiecare zi în care investiți o oră să vă împliniți nevoie spiritual, fie ele în scris, citit, meditație sau alte activități creative este o împlinire emoțională și spirituală.

Este de asemenea important să vă detașați complet de muncă și de alte subiecte de stres, timp de câteva ore înainte să vă culcați. Acest lucru va asigura un somn odihnitor și o minte echilibrată.

Nu vă reprimați stresul, discutați despre el.

Asigurați-vă că nu vă țineți furia în interior. Acest lucru este foarte important. Reprimarea este un creator de stres și trebuie să învățați să nu-i cedați. Învățați să conversați și să discutați despre ce vă deranjează. Atunci când comunicați cu alții despre gândurile și sentimentele legate de furie și stres, încercați să fiți onești și direcți. Procedați cu grijă și calm.

Nu fiți agresivi sau ostili. Împărtășiți-vă sentimentele cu alții despre voi și relația lor cu voi. Vă va ajuta să înțelegeți mai bine aspectele legate de stres la voi înșivă. Vă va ajuta de asemenea să eliminați tensiunea acumulată între voi și sursa externă de stres. Vă va ajuta de asemenea și să preveniți viitoare situații stresante.

Detașați-vă de aspectele negative.

Probabil cea mai eficienta abordare a schimbărilor din mediul extern este dezvoltarea unei minți detașate. Multi dintre noi au tendința de a schimba permanent starea optima mentala (fericire, mulțumire, apreciere și satisfacție) cu una mai rea (furie, depresie, ostilitate si stres), în funcție de schimbările din exterior. Dezvoltându-vă o minte detașată, veți accepta căldura pozitivă și părțile minunate ale vieții detașându-vă de aspectele negative pur și simplu permițându-le sa intre în sistemul vostru și să iasă fără a avea vrun efect asupra stării voastre generale.

Este o mare logica în ceea ce privește detașarea. Aceasta este de asemeni practica - odată ce înțelegeți utilitatea schimbării stării mentale ca răspuns ale schimbărilor negative externe. În loc să fiți furioși sau stresați din cauza unui eveniment din exterior, străduiți-vă să vă modificați punctul de vedere.

Acceptați lucrurile bune pe măsură ce acestea vin în viața voastră și modificați-vă percepția lucrurilor rele. Lăsați-le sa treacă prin voi fără a vă dauna. Țineți minte, o problemă este în primul rând un punct de vedere, o percepție. Schimbați percepția și nu veți mai avea problema.

Dacă o persoană se supară pe dumneavoastră sau are comportament egoist, țineți minte ca nu cuvintele acelei persoane vă fac rău ci punctul vostru de vedere asupra lor. Aveți dreptul de a va schimba punctual de vedere. Nimeni nu vă poate lua acest drept. Schimbați-vă punctul de vedere și lăsați negativismul sa se evapore.

Acceptarea lucrurilor asa cum sunt.

Străduiți-vă să acceptați lucrurile ce nu pot fi schimbate asa cum sunt. Sună simplu, dar totuși multi dintre noi au tendința de a se lupta cu morile de vânt sau cel puțin de a

deveni furioși și frustrați când realizează ca nu pot face nimic ce ar schimba circumstanțele. Nimănui nu-i place sa se simtă neajutorat. Noi toți avem o dependentă de control într-o oarecare măsură.

Să scăpați de obsesia controlului este probabil unul din cele mai dificile sarcini pe care va trebui să le înfruntați dacă doriți să cuceriți frica și stresul. Este înțelept să nu mai pierdeți energie emoțională și mentală pe lucrurile pe care nu le puteți schimba și pe viețile altora. Este o metodă grozavă de a reduce situațiile stresante care pot apărea pur și simplu dintr-o atitudine nesănătoasă.

Planul de optimizare a somnului

Somnul este starea naturală de repaus în timpul căreia conștiința noastră pierde temporar legătura cu lumea exterioară.

De asemeni somnul este un proces de construcție în timpul căruia organismul își reface rezervele de energie pierdute prin activitățile zilnice. În timpul somnului, corpul întinerește și se repară. Își reconstruiește țesutul muscular și își regenerează celulele.

Bătăile inimii și respirația sunt mai lente în timpul somnului. Temperatura corpului scade, iar mușchii se relaxează.

Legătura dintre privarea de somn, insomnie și infecția cu Candida

Un somn bun de noapte funcționează ca un mini festin în timpul căruia organismul începe procesul de hrănire a celulelor țesutului cutanat și elimină acumulările de toxine și

metabolizează radicalii liberi. Somnul neadecvat poate încetini eliminarea de toxine și poate duce la concentrarea acumulărilor de toxine în sânge.

Un somn bun de noapte scade anxietatea și reduce stresul atunci când mușchii se relaxează, ne face să simțim că am luat o pauză de la tumultul vieții modern. Somnul neadecvat poate avea un efect total opus, deoarece mușchii sunt tensionați, iar noi simțim cum stresul acumulat nu a fost corect difuzat. După cum știm deja , stresul poate agrava infecția mucoasei vaginale.

Atunci când nu primim suficient somn, nivelul de hormoni crește, ceea ce de asemeni poate contribui la infectarea cu candida.

Țineți cont că majoritatea dereglărilor de somn, dacă le aveți, vor dispărea într-un mod magic odată ce adoptați o dietă echilibrată și treceți prin procesele de repaus alimentar și detoxifiere, ceea ce va consolida și curata sistemul dumneavoastră. Veți observa că aveți nevoie de mai puține ore de somn, dar că vă treziți mult mai proaspătă, revigorată și plină de viață decât înainte.

Timpul recomandat pentru somn este de la 11 seara la 7 dimineața (aproximativ 8 ore consecutive de întuneric).

Planul meu de optimizare a somnului

Mai jos este planul meu de optimizare a somnului; este nevoie de ceva practică pentru aplicarea acestuia, dar merge!

1. Evitați mâncarea grea înainte de somn. Dacă vă este foarte foame, calmați-o cu un fruct. Pentru digestie este nevoie de timp, deci ar trebui să mâncați ultima oară cu cel puțin 4 ore înainte de culcare.

2. Evitați înainte de somn activitățile care pot provoca anxietate. Asigurați-vă că aveți mintea limpede atunci când mergeți la culcare. Oricând aveți posibilitatea, evitați să vă luați serviciul acasă..

3. Asigurăți-vă că dormitorul dumneavoastră este întunecos, confortabil, cald și că aveți liniștea necesară. Încercați să eliminați obiectele zgomotoase din dormitor. De asemeni, scoateți din priză orice echipament electric din cameră, înainte de somn.

4. Faceți exerciții în mod regulat. Acest lucru va îmbunătăți semnificativ ciclul dumneavoastră de somn. Totuși faceți exercițiile cu cel mult 3 ore înainte de culcare, altfel acestea vă vor provoca o stare de alertă ce vă va ține treaz.

5. Evitați cofeina, alcoolul sau alte băuturi stimulatoare înainte de a merge la culcare. Alcoolul stimulează producerea de un hormon numit noradrenalină, care este un stimulent natural.

6. Străduiți-vă să mergeți la culcare cât mai devreme posibil. Orele demonstrate ca fiind optime pentru somn sunt de la 11 seara și 7 dimineața.

7. Folosiți un simulator de răsărit în loc de ceasul cu alarmă - o modalitate foarte naturală de trezire.

8. Lăsați-vă de fumat sau reduceți cantitatea de țigări. Fumatul crește tensiunea arterială și crește frecvența cardiacă, factori ce pot deteriora capacitatea voastră de a dormi.

9. Faceți-vă o cană de ceai de mușețel înainte de a merge la culcare. Ceaiul de mușețel conține un sedativ natural și este perfect pentru a calma anxietatea, stresul și dereglările de somn (vedeți notele despre mușețel).

10. Faceți un duș, sau chiar mai bine o baie înainte de culcare.
11. Expuneți-vă la soare (lumina naturală) 10 minute zilnic. A fost demonstrat, cu cât mai mult te expui la lumină naturală în timpul zilei, cu atât mai bine dormi noaptea.
12. Dormiți dezbrăcați pentru a permite pielii să respire.

Note despre mușețel

Am descoperit că ceaiul de mușețel este pur și simplu cea mai bună băutură pe care o puteți avea pentru a reduce stresul, anxietatea și a vă ajuta să dormiți bine. Pentru 400 de ani acesta a fost folosit pentru a trata insomnia, colonul spastic, durerile de spate și multe altele.

Mușețelul poate fi procurat sub formă de pliculețe de ceai. Eu beau în mod regulat câte 2 căni pe zi și a funcționat ca o poțiune magică. Este un adevărat salvator atunci când vine vorba de controlul situațiilor stresante și în problemele cu somnul.

Florile de mușețel conțin sedativi naturali care ajută foarte mult la relaxare.

Totuși, pentru că acesta să fie cât mai eficient, se recomandă să beți mai mult de 4 căni pe zi. Este cu siguranță un ingredient foarte bun pentru a fi regăsit în fiecare casă, mai ales dacă sunteți foarte stresați, anxioși sau dormiți puțin, toate aceste lucruri pot duce la infectarea cu candida.

Eu va îndemn să mergeți acum și să cumpărați niște ceai de mușețel dacă nu aveți încă așa ceva acasă. 1

Igiena, măsurile de precauție în timpul sexului și recomandări pentru stilul de viață: abordarea mediului extern al candidozei

Abordarea Candidozei din interior prin neutralizarea mediului care contribuie la creșterea Candidei, distrugând-o și inundând-ne sistemul cu probiotice, este mai mult decât suficient în marea majoritate a cazurilor pentru a ține Candida sub control și a preveni infectarea cu Candidoză.

Acestea fiind spuse, există și factori din mediul exterior ce pot provoca infectarea cu Candidoză. Igiena precară: greșeli zilnice în ceea ce privește alegerea vestimentației și igiena personală pot crește riscul de a face mediul nostru extern propice pentru infectarea cu Candidoză.

Partea bună este că adoptarea unor reguli simple, din lista de mai jos, în regimul vostru zilnic este tot de ce aveți nevoie pentru a elimină riscul de a provocă apariția Candidozei.

Recomandări de igienă

Spălarea zilnică a zonei genitală este extreme de importantă. Folosiți un săpun hipo-alergic, fără parfum sau coloranți. Asigurați-vă că ați curățat și uscat cu atenție părțile dumneavoastră intime. Faceți băi scurte, nu lungi și curățați cada înainte de a o folosi. Folosiți un prosop curat.

Pentru femei : Schimbați-vă absorbantele zilnice și tampoanele cât mai frecvent posibil.

Întotdeauna folosiți cea mai simplă hârtie igienică, fără arome și culori.

Direcția folosită de dumneavoastră pentru a șterge zona genital este foarte importantă. Trebuie întotdeauna să vă ștergeți dinspre zona intimă către zona anală și în nici un caz

invers. În așa fel veți evita să transferați bacteriile aflate în zona anală către zona genitală, ceea ce va micșora șansele apariției unei infecții. Evitați chiuvetele, toaletele și căzile murdare.

Pentru femei: Evitați produsele pentru igienă parfumate. Produse cum ar fi spray-urile pot crește nivelul de aciditate din vaginul dumneavoastră, prin urmare cresc probabilitatea infectării cu Candida.

Să stați permanent uscată este de asemeni important pentru a preveni apariția Candidozei. Deci asigurați-vă că vă ștergeți imediat după ce înotați sau faceți baie. Folosiți întotdeauna un prosop curat. Puteți de asemeni să folosiți un uscător electric.

Evitați camerele cu prea mult fum sau zonele puternic poluate. Evitați să intrați în contact cu frunze mucegăite sau buruienile din curte sau grădină.

Vestimentația

Întotdeauna spălați-vă hainele și în mod special lenjeria cu un detergent neparfumat. Acest lucru va preveni alergiile, iritațiile pielii din zona intimă, factori ce ar putea duce la infectare. În mod special în timpul verii, evitați hainele strâmte, cum ar fi blugii.

Precauțiile pentru viața sexuală

Candida Albicans poate fi transmisă prin contact sexual. Atât femeile cât și bărbații pot fi purtători de candida atât în interiorul cât și în jurul zonei genitale. Folosirea prezervativului poate preveni multe infectări. Atât sexul oral cât sărutul pot provoca transmiterea Candidozei.

Aveți mai jos câteva reguli ce vă vor ajuta să eliminați sau cel puțin să minimalizați șansele de a transmite/lua Candida partenerilor/de la partenerii sexuali:

- Imediat după contactul sexual, faceți gargare cu apă de gură sau apă salină.
- Spălați-vă imediat după actul sexual.
- Femeile își pot insera capsule cu acid boric sau usturoi învelit în tifon, imediat după contactul sexual, pentru a elimina Candida.
- Schimbați lenjeria de pat de câteva ori pe săptămâna și de fiecare dată după actul sexual.

Pentru femei: Se pare că excitarea joacă un rol foarte important atunci când vine vorba despre satisfacția în urma acului sexual. Femeile care sunt "uscate" în timpul actului sexual, au dureri în timpul penetrării și nu sunt excitate potrivit (folosind proprii lubrifianți naturali). Acest lucru crește probabilitatea de iritații în zona vaginului, ceea ce poate duce la infectarea cu Candida.

- Faceți o regulă din evitarea actului sexual atunci când nu sunteți complet excitată.
- Folosiți un lubrifiant bun, cum ar fi gelul K-Y pentru a complementa.
- Nu folosiți supozitoare vaginale sau spălăturile în timpul menstruației.
- Nu începeți niciodată tratamentul împotriva Candidozei în timpul ciclului menstrual sau cu o săptămâna înainte de începutul menstruației.

Secțiunea a treia - Cum să previi infecția cu candida și să menții un mediu fără candida

Până acum, marea majoritate ale simptomelor voastre de infectare cu Candida au fost eliminate, sănătatea voastră e vizibil îmbunătățită și vă simțiți pline de energie, întinerite și pline de forță.

Cu toate acestea, acum este și mai important de a menține rezultatele pe care le-ați obținut (un mediu fără Candida), acționând și introducând următoarele direcții în programul vostru viitor.

Reguli de dietă

- Încercați să minimalizați cantitatea de mâncăruri toxice, procesate, carbohidrați rafinați, mâncăruri ce contribuie la dezechilibru hormonal.
- Consumați multe fructe proaspete, legume cu frunze verzi, nuci și semințe.
- Minimalizați cantitatea de alimente acide și consumați multe alimente alcaline.
- Beți multă apă filtrată, purificată sau minerală.
- Beți multe ceaiuri din ierburi și flori sau ceai verde.
- Adoptați principiile pentru digestie optimizată.

Reguli de suplimentare

- Luați acizii grași esențiali, uleiul de cocos și multi-vitamine zilnic

- Luați Primal Defense în completare cu alimente probiotice zilnic

Reguli de optimizare a funcțiilor ficatului și purificare

- Țineți o cură de purificare pe bază de suc de fructe cel puțin de 2 ori pe an.
- Purificați-vă ficatul cel puțin o dată pe an.

Ficatul execută sute de funcții care mențin organismul sănătos. Un ficat cu funcții dereglate poate contribui la probleme digestive, imunitate scăzută, dezechilibru hormonal și creșterea cantității de Candida.

Prin purificarea ficatului și eliminarea de calculi biliari din ficat și vezica biliară prin spălăturile de ficat, digestia dumneavoastră se va îmbunătăți semnificativ, iar aceasta constituie baza pentru sănătatea dumneavoastră generală. Alergii, iritații, dureri de cap, acnee, dureri de spate și umeri vor dispare și dumneavoastră vă veți bucura de o semnificativă îmbunătățire a stării generale și de creșterea vitalității.

Purificarea stomacului poate fi făcută prin clasicul protocol de spălături de ficat.

Controlul somnului și direcții de optimizare

- Practicați tehnicile de control al stresului pentru a menține un sistem imunitar puternic.
- Urmăriți planul de optimizare a somnului pentru a menține un sistem bine echilibrat.

Capitolul 16: Cartea de bucate pentru regimul împotriva candidozei și ghidul pentru planificarea meselor

Alimente pe care să le eviți:

1. Îndulcitorii și fructele sub orice formă (proaspete sau confiate, sucurile de fructe și sucurile concentrate, zahărul alb sau brun, mierea, siropul de arțar, malțul de orz, ștevia, dextroza, zaharoza, fructoza, siropul de porumb, siropul de orez, zahărul din trestie integrală, xylitol, etc.).
2. Ciupercile și alunele (acestea au ciuperci parazite).
3. Oțetul și toate produsele cu oțet (maioneză din comerț, muștar, salsa, sosuri, etc.)
4. Drojdii sub orice formă.
5. Toate produsele lactate, inclusiv laptele, brânza, iaurtul, înghețata, laptele praf, proteinele din lapte, untul, acidul lactic, lactoza, cazeină, etc. (Ouăle nu intră în această categorie.)
6. Alcoolul în orice formă (inclusiv extractele și vinul).
7. Sosul de soia și toate produsele fermentate cum ar fi miso, tempeh, varza murată și murăturile.

8. Uleiurile hidrogenate sau parțial hidrogenate (inclusvi margarina sau grăsimea pentru frăgezirea aluaturilor).
9. Condimentele picante se vor folosi cu moderație (chili, chimion, curry, scorțișoară, ardei, etc).

Alimente pe care le poți consuma (organice dacă este posibil):

1. Legume proaspete sau înghețate, crude, înăbușite, sote în ulei de măsline, la grătar, etc.

2. Cereale integrale.

3. Carne fără hormoni, când este posibil.

4. Ouă.

5. Nuci (cu excepția alunelor), inclusiv unt de diverse tipuri cum ar fi untul din semințe de floarea-soarelui sau unt de migdale.

6. Lapte din orez (se găsește de obicei la raftul cu ingrediente pentru copt; citește eticheta să nu conțină îndulcitori adăugați).

7. Plante cum ar fi usturoiul (acționează ca un agent antifungic), busuioc, cimbru, oregano, pătrunjel, etc. De asemenea, se poate consuma și sare.

8. Uleiul de măsline (se recomandă uleiul de măsline rafinat pentru că este mai bun pentru gătirea la temperaturi înalte).

Micul-dejun

Micul-dejun este o masă importantă și nu trebuie omisă. Următoarele rețete conțin multe alimente specifice pentru micul-dejun care te vor ajuta să ții Candida departe. Să nu uiți să arunci o privire pe secțiunea despre „Panificație" pentru tipuri de pâine pentru micul-dejun cum ar fi biscuiți, gogoșele și pâine de casă pentru prăjitorul de pâine.

Pâine toast / Covrigi

- Prăjită sau simplă cu unt de migdale sau de florea-soarelui (Citește eticheta să te asiguri că nu conține zahăr sau urme de arahide).

Ouă

Sunt multe opțiuni pentru ouă și sunt perfecte pentru micul dejun sau ca o gustare rapidă la orice oră. Iată câteva rețete de bază, doar niște idei (mai multe rețete mai jos):

- Ouă în gogoșele (rețeta pentru gogoșele se află în secțiunea "Panificație")
- Omlete cu multe legume
- Ouă bătute, prăjite în ulei de măsline rafinat, ușor fierte sau tari, etc.

Pastă de grâu sau terci de ovăz

Preparate conform instrucțiunilor de pe ambalaj cu apă sau lapte de orez (laptele de orez cu vanilie va adăuga puțină aromă).

Cereale cu lapte de orez

Alegeri acceptabile de cereale ar fi grâul strivit sau orezul expandat (de exemplu cel de la Kashi). Ai grijă să citești etichetele cu atenție să nu aibă îndulcitori adăugați. Servește-le cu lapte de orez simplu sau cu vanilie.

Păsat

Se prepară conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Adaugă lapte și sare pentru gust.

Faguri

- 2 căni de făină
- 3 linguriță de praf de copt
- 2 ouă separate
- 1 cană lapte de orez (poate varia)
- 1 linguriță de sare

Amestecă și cerne toate ingredientele uscate, adaugă gălbenușurile de ou, laptele și frământă bine. Incorporează albușurile bătute. Preîncălzește forma de faguri cu 8-10 minute înainte. Servește cu unt de migdale sau de floarea-soarelui sau taie-le în jumătate și folosește-le ca pâine pentru sandviș cu ou.

Clătite din păsat

- ¾ cană de păsat fiert
- 1 ¼ căni de apă (este posibil să fie nevoie de puțin mai mult)
- 1 ou
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- ¾ cană de făină
- 1 linguriță de praf de copt
- ½ linguriță de sare

Bate oul și adaugă apa, uleiul și păsatul fiert. Adaugă ingredientele uscate și amestecă până se omogenizează. Toarnă câte o cană din amestec într-o cratiță unsă și încinsă. Sunt bune cu unt de migdale sau de floarea-soarelui.

Clătite simple

- 1 ½ cană de apă (este posibil să fie nevoie de puțin mai mult)
- 2 ouă
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- ½ linguriță de sare
- 2 căni de făină (din grâu integral dacă este posibil)
- 2 linguriță de praf de copt

Bate ouăle și adaugă apa și uleiul. Adaugă toate ingredientele uscate și amestecă până se omogenizează. Toarnă câte o cană din amestec într-o cratiță unsă și încinsă. Sunt bune cu unt de migdale sau de floarea-soarelui.

Ouă italiene

- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- Ouă, cât de multe dorești
- Apă
- Sare
- Condimente italiene

Pune uleiul de măsline într-o cratiță și adaugă câte ouă dorești. Prăjește-le până devin albe. Adaugă apă cu orz pentru a acoperi ouăle; pune capacul și lasă-l până se fac gălbenușurile. Sărează. Presară condimente italiene.

Mâncare cu ouă pentru 2 persoane

- 4-5 ouă
- 2 linguri de lapte de orez
- 1 felie de pâine, tăiată în cubulețe de câte 2 centimetri
- 1 ceapă verde, tăiată fin
- Poți adăuga și carne (chifteluțe, șuncă de curcan sau bacon de curcan —citește etichetele să te asiguri că nu au adaos de zahăr)

Preîncălzește cuptorul la 175 de grade Celsius. Unge un vas cu ulei de măsline. Amestecă ouăle, laptele, pâinea, ceapa și carnea dacă dorești; amestecă bine. Toarnă amestecul în vasul uns și coace-l timp de 20-25 de minute sau până se întărește oul.

Ouă cu legume

- 2 linguri de ulei de măsline
- condimente italiene
- Legume la alegere: roșii, ceapă verde, ceapă galbenă, broccoli, ardei gras, dovleac, zucchini, etc.
- 2-4 ouă bătute

Încălzește cratița, adaugă uleiul și călește legumele până se înmoaie. Adaugă ouăle bătute și gătește-le până se fac. Adaugă sare/piper după gust.

Omletă umplută

- 3 ouă

- 2 bucăți de bacon de curcan (fără nitrați)
- 1 ardei gras tocat
- 100 grame – 200 grame de șuncă
- ½ ceapă roșie tăiată felii
- Se servește cu salsa de casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri") și pâine toast permisă de regimul împotriva candidozei

Călește baconul și ardeiul gras, ceapa roșie și șunca în aceeași tigaie. Ia-o de pe foc. Sparge ouăle în tigaie; amestecă-le la temperatură ridicată. Când ești aproape să termini de amestecat ouăle, adaugă baconul, șunca, ceapa roșie și ardeiul gras deasupra ouălor. Împăturește ouăle cu spatula pentru a forma o omletă în formă de semicerc.

Plăcintă italiană

- 2 dovlecei galbeni, tăiați felii
- 2 zucchini, tăiați felii
- 1 ceapă, tăiată felii și cu inelele separate
- 2 morcovi feliați
- 2 căni cu sos de spaghete făcut în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 cană de lapte de orez simplu
- ulei de măsline
- 2 ouă
- 1 cană de făină
- ¼ linguriță de sare

Călește legumele cu ulei de măsline într-o cratiță până se înmoaie puțin. Adaugă sosul de spaghete și lasă-le până sunt gata. Separat, amestecă laptele de orez, 2 linguri de ulei de

măsline rafinat și ouăle și bate-le timp de un minut. Adaugă făină și sare la amestecul cu ouă și bate-le până dispar cocoloașele. Pune amestecul de legume într-un vas 30x20. Toarnă amestecul de ouă peste legume. Coace-le la 200 de grade Celsius timp de 35-45 de minute sau până devine maroniu deasupra.

Pizza pentru micul-dejun

- Covrigi (citește eticheta sau comandă de pe internet de la surse de încredere)
- Sos de spaghete făcut în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Ouă
- Sare/piper
- Oregano

Amestecă ouăle pe aragaz și asezonează-le cu sare, piper și oregano. Prăjește covrigii, unge-i cu sos de spaghete și pune ouăle deasupra.

Cereale integrale

- 1 cană cereale, integrale sau mărunțite (grâu, ovăz, secară, etc.)
- 2 ½ căni cu apă
- 1 ½ căni de lapte de orez cu vanilie

Înmoaie cerealele în apă peste noapte sau cel puțin câteva ore. Schimbă apa și fierbe'-e în laptele de orez la foc mic timp de 45-60 de minute. Poți amesteca diferite tipuri de cereale dacă vrei. Surplusul de cereale poate fi folosit la chifteluțe.

Prânzul

Prânzul poate fi o provocare în timpul regimului împotriva Candidei, mai ales dacă ești mereu pe drumuri, însă următoarele rețete ar trebui să îți ofere câteva opțiuni ușoare și delicioase pentru a lupta împotriva Candidei fără să sari peste prânz.

Sandviș cu curcan sau pui la cuptor

- Bucăți rămase de la carnea de pui sau curcan la cuptor
- Pâine permisă de regimul împotriva candidozei sau gogoșele (Găsești rețeta la secțiunea "Panificație")
- Guacamole făcut în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Maioneză făcută în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Legume la alegere

Sandviș cu unt de migdale sau de floarea-soarelui

- Unt de migdale sau de floarea-soarelui
- Pâine permisă de regimul împotriva candidozei

Salată de ouă

- 2 ouă fierte tari, curățate și mărunțite
- Maioneză făcută în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Sare/piper
- O tulpină de țelină tocată opțional)

Pentru a fierbe ouăle tari, pune-le într-un vas și acoperă-le cu apă. Lasă apa să fiarbă, acoperă vasul și ia-le de pe foc. Lasă-le acoperite timp de 10 minute. Ține-le sub apă rece atunci când le cureți de coajă. Amestecă ouăle mărunțite cu o lingură cu vârf de maioneză de casă (poți adăuga mai multă, până ajunge la consistența dorită), pune sare/piper și țelina tocată. Se servește pe pâine permisă de regimul împotriva candidozei sau pe gogoșele.

Salată de ton

- O conservă de ton
- Maioneză făcută în casă sau marinată italiană de casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Sare/piper după gust
- Praf de usturoi după gust
- Praf de ceapă după gust

Amestecă tonul cu o linguriță de maioneză sau de marinată italiană (poți adăuga mai multă, până ajunge la consistența dorită). Adaugă treptat condimentele după gust. Se servește pe pâine permisă de regimul împotriva candidozei sau pe gogoșele

Salată de pui

- Bucăți rămase de la carnea de pui la cuptor, mărunțite
- Maioneză făcută în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1-2 morcovi, dați pe răzătoare mică
- 1 tulpină de țelină, tocată
- ¼ ardei verde, tocat
- 1-2 cepe verzi, tocate
- Sare/piper

Amestecă bucățelele de pui la cuptor cu o linguriță de maioneză (poți adăuga mai multă după ce adaugi legumele pentru a ajunge la consistența dorită), legumele și condimentele. Se servește pe pâine permisă de regimul împotriva candidozei sau pe gogoșele.

Sandviș cu vită la cuptor

- Bucăți de carne de vită la cuptor rămase de la cină, mărunțite bine
- Adaugă maioneză de casă pentru a o înmuia (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Condimentează dacă este necesar.

Se servește pe pâine permisă de regimul împotriva candidozei sau pe gogoșele.

Rulou cu bacon

- 2 roșii fără semințe și tocate
- ¼ ceapă roșie, tocată
- ¼ cană de coriandru proaspăt, tocat
- 1/8 linguriță de sare

- 8 felii de bacon de curcan (citește eticheta să nu aibă adaos de zahăr)
- ¼ cană de maioneză făcută în casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 4 tortillas permise de regimul împotriva candidozei
- 2 căni de spanac proaspăt

Amestecă roșiile, ceapa, coriandrul și sarea și lasă-le deoparte. Gătește baconul, scurge-l bine și taie-l în bucăți mari. Întinde maioneza pe tortilla și apoi pune straturi de spanac, salsa și bacon. Rulează-o.

Salată cu ouă fierte tari

- Spanac, salată verde sau alte salate „verzi" (cu excepția salatei iceberg)
- Roșii
- Castraveți
- Dovlecei/zucchini sau legume la alegere
- Crutoane
- Un ou fiert tare (urmează rețeta de la salata de ouă)

Spală și taie legumele cubulețe. Pune deasupra felii de ouă fierte și sos permis de dieta împotriva candidozei.

Salată de pui la grătar

- Piept de pui (pentru o persoană)
- Salată Verde
- Roșii
- Castraveți
- Dovlecei/zucchini sau legume la alegere
- Crutoane (care să fie permise de regimul împotriva candidozei)

- Ulei de măsline rafinat
- Condimente italiene

Pune puiul într-o pungă ermetică de gătit și aplatizează-o cu făcălețul. Marinează-o timp de 3-5 ore în ulei de măsline rafinat și condimente italiene. Pune-l pe grătar sau în cuptor până când ies sucurile din alimente. Taie-l fâșii. Spală și taie legumele cubulețe. Pune deasupra felii de pui, legume și sos – guacamole de casă sau marinată italiană (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri").

Pizza

- Blat de pizza din mei sau in din comerț sau făcut în casă (Găsești rețeta la secțiunea „Panificație")
- Sos de pizza de casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Legume—ardei verde, morcovi tocați, ceapă, roșii, broccoli, spanac, etc.
- Carne la alegere- vită tocată asezonată cu sare/piper sau cu sos taco de casă (Găsești rețeta la "Dressinguri, amestecuri și sosuri"), friptură la grătar sau pui la grătar
- Brânză mozzarella vegetariană (se găsește la magazinele alimentare naturiste)
- Adaugă sos sau diverse legume/carne deasupra aluatului de pizza și urmează instrucțiunile pentru coacere
- Variante: Folosește sos pesto din semințe de pin din rețeta "Chili cu pesto" din secțiunea "Supe" sau poți pune deasupra sos salsa din fasole neagră din secțiunea"Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Cina

Cina poate fi dificilă când nu este toată familia la regim, astfel că rețetele care urmează au fost gândite având acest lucru în minte – probabil că familia ta nici nu o să observe că mănâncă preparate pentru tratarea candidozei!

Dressinguri, amestecuri și sosuri

Sos pentru spaghete

- 1 kg carne de vită tocată, închisă la culoare
- 1 ceapă
- ½ Lingură de fulgi de ceapă
- ½ Linguriță de fulgi de usturoi
- ¼ linguriță de piper negru

Gătește-le împreună și scurge grăsimea înainte să adaugi restul ingredientelor.

- ½ Lingură de sare
- 4-6 frunze de dafin
- ½ Lingură de oregano
- ½ Lingură de busuioc
- ¼ linguriță de semințe de mărar
- ¼ linguriță de coriandru
- 2 conserve mari de sos de roșii
- 1 conservă mare de roșii – zdrobite sau cubulețe
- 1 conservă mică de pastă de tomate
- 1 morcov dat pe răzătoare

Lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 4-5ore. Se servește cu paste din grâu integral. Pune la congelator jumătate din cantitatea de sos sau dublează tote ingredientele pentru a rămâne pentru mai târziu pentru lasagna sau alte rețete.

Sos pentru pizza

- 400 gr sos de roșii
- 1 conservă mică de pastă de tomate
- 1/8 linguriță de praf de usturoi
- 1/8 linguriță de praf de ceapă
- ½ linguriță de sare
- 1/8 linguriță de piper
- 1/8 linguriță de busuioc
- 1/8 linguriță de oregano
- ½ morcov dat pe răzătoare

Amestecă toate ingredientele într-un vas mic și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 1 oră sau mai mult. Rețeta pentru aluatul de pizza se găsește în secțiune „Panificație”.

Amestec condimentat pentru Taco

- 2 linguriţe de fulgi de ceapă mărunţiţi
- 1 linguriţă de sare
- ½ linguriţă de amidon de porumb
- ½ linguriţă de fulgi de usturoi (sau praf de usturoi)
- ¼ linguriţă de oregano uscat

Amestecă toate ingredientele. Dacă dublezi sau triplezi ingredientele pentru această reţetă, este bine să faci pachetele din amestec împăturit în folie de aluminiu sau să în pungi ermetice pentru mai târziu.

Sos de vită au jus

- Bucăţele de la friptura de vită la cuptor
- 2 ½ căni de supă de vită
- Sare şi piper după gust
- 1 ceapă tocată
- 2 morcovi tocaţi
- 2 tulpini de ţelină tocate

Păstrează o cană de zeamă şi bucăţele de carne de la gătirea fripturii. Adaugă ceapa, morcovii şi ţelina şi gătesţe-le la temperatură ridicată până când legumele devin maronii, iar apa din legume se evaporă, rămânând în mare parte grăsimi, legume şi bucăţele de carne şi apoi reglează temperatura pentru ca amestecul să nu se ardă. Scurge excesul de grăsime şi adaugă 2-3 căni de supă de vită în tigaie. Amestecă pe foc până când bucăţelele mici se dizolvă. Pune supa rămasă şi legumele în altă tigaie. Lasă-le să fiarbă la foc mic până când legumele se înmoaie şi lichidul se reduce la aproximativ 1/3 din cantitatea iniţială. Strecoară legumele şi grăsimea şi asezonează după gust cu sare şi piper.

Amestec condimentat pentru friptură

- praf de chili
- ardei roșu tocat
- praf de usturoi
- sare
- praf de ceapă

Presară ușor câte puțin din fiecare condiment peste carne. Ține-o la frigider peste noapte sau timp de 8 ore. Pune-o pe grătar sau la cuptor.

Marinată pentru vită/pui

- 1 ½ cană de ulei de măsline rafinat
- ¼ cană de amino acizi Bragg's (opțional)
- 2 ½ linguri de muștar uscat
- 2 ¼ linguriță de sare
- 1 lingură de piper
- 1 ½ linguriță de pătrunjel uscat
- 2 căței de usturoi zdrobiți

Amestecă toate ingredientele și marinează vita sau puiul înainte de a-l pune pe grătar sau în cuptor.

Marinată italiană

- 1 ½ cană de ulei de măsline rafinat
- 2 linguri de condimente italiene
- 1 ½ linguriță de sare
- 2 căței de usturoi zdrobiți

Amestecă toate ingredientele și marinează puiul, vita sau legumele în frigider înainte de a le pune pe grătar sau în cuptor.

Dressing italian de salată

- ½ cană de ulei de măsline rafinat
- 1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat
- 2 linguriţe de busuioc proaspăt tocat
- 2 linguriţe de oregano proaspăt tocat
- ¼ linguriţa sare
- Piper după gust
- 1 lingură de ceapă verde tocată (opţional)

Amestecă toate ingredientele, marinează-le în frigider şi serveşte-le peste legume sau peste ce salată doreşti.

Sos de bază pentru friptură

- 2 căni de supă de pui, de vită sau de legume (permisă de regimul împotriva candidozei)
- Făină
- Sare şi piper după gust

Încălzeşte supa şi las-o să fiarbă la foc mediu. Adaugă făina, câteva o lingură pe rând, amestecând bine cu un tel pentru a nu se forma cocoloaşe. Las-o să se îngroaşe şi adaugă mai multa făină până când ajunge le consistenţa dorită. Dacă devine prea groasă, adaugă câte puţină apă pentru a o subţia. Se va mai îngroşa pe măsură ce fierbe. Adaugă sare şi piper după gust.

Supă de pui, curcan, vită sau legume

- Pui, bucăţi de vită sau oase care mai au bucăţele de carne
- 2-4 morcovi feliaţi
- 2-4 tulpini de ţelină feliate
- 1 ceapă tocată
- 1 păstârnac tocat

- 3 frunze de dafin
- 3 sferturi de apă
- 2 linguri de sare
- 1 linguriță de piper
- 1 linguriță de cimbru
- 1 linguriță de usturoi
- 1 linguriță de pătrunjel

Acoperă carnea și legumele cu apă și las-o pe foc mare până începe să fiarbă. Apoi las-o să fiarbă la foc mic timp de 1 oră. Strecoară bucățelele rămase și poți să o ții la frigider până la 5 zile. Poate fi băută simplă, poate fi folosită la supe sau la sosuri pentru friptură.

*Poate sta la înghețat până la șase luni.

Guacamole

(folosit ca sos, dressing sau garnitură)

- Avocado, pasat cu o furculiță sau cu mixerul
- Sare, piper, fulgi de ceapă, praf de usturoi după gust
- 1 roșie tocată
- 2 cepe verzi tocate (opțional)

Amestecă toate ingredientele și servește ca garnitură sau cu chipsuri de tortilla permise de regimul împotriva candidozei. Se servește de preferință imediat deoarece avocado începe să se înnegrească după ce este tăiat.

Maioneză de casă

- 1 ou la temperatura camerei, spălat sub jet de apă caldă
- 1/8 linguriță de sare
- 1/2 cană de ulei de măsline rafinat

Amestecă primele două ingrediente într-un blender timp de 1 minut la viteză mare. După ce treci blenderul la viteză mică, adaugă uleiul treptat până se îngroașă amestecul. Pune-l imediat la frigider (se va îngroșa și mai mult în frigider). Consum-o în trei zile. **Poți consuma ouă crude la discreție**

Sos pentru legume

- ½ cană de maioneză de casă
- 3 cepe verzi, tocate fin
- ½ roșie, fără semințe și tocată
- ½ ardei verde tocat
- 2 morcovi dați pe răzătoare sau tocați
- sare/piper după gust

Poate fi consumat cu castraveți, dovlecei sau felii de zucchini, cu prăjituri din orez sau cu chipsuri permise de regimul împotriva candidozei.

Salsa cu fasole neagră

- 1 (425 gr) conservă de fasole neagră, spălată și scursă de apă
- 1 cană de porumb refrigerat, dezghețat în prealabil
- ½ cană de ardei gras roșu, tocat
- ½ cană de coriandrul proaspăt tocat
- 4 cepe verzi tăiate felii
- ½ linguriță de chimion măcinat
- ¼ linguriță de sare

Amestecă ingredientele și servește cu chipsuri permise de regim, ca garnitură la salată, la supă sau cu ouă.

Salsa de roșii (Varianta mexicană sau varianta italiană)

- 8 roșii proaspete fără cotor și tăiate în jumătate
- 1 ceapă galbenă tăiată cubulețe

- 2 ardei jalapenos mari, tăiați pe jumătate, fără cotor și fără semințe
- 2 căței de usturoi tocați mărunt
- 2 linguriță de sare
- 1 cană de coriandrul proaspăt
- 2 cepe verzi, tăiate în bucățele de aproximativ 2 centimentri
- 1 linguriță de ulei de măsline

Scoate semințele de roșii cu lingura și aruncă-le. Trece roșiile printr-o sită. Clătește cepele galbene într-un bol cu apă rece și de două ori și stoarce-le de apă cu ajutorul unei site. Pune roșiile în blender și pasează-le până când sunt mărunțite bine. Adaugă celelalte ingrediente și pasează-le până sunt tocate și omogenizate bine. Pune amestecul într-un vas cu capac și ține0l la frigider patru ore sau mai mult pentru ca aromele să se întrepătrundă.

Pentru a-i da o aromă italiană, înlocuiește oregano cu coriandru.

Roșii uscate

Roșiile uscate sunt un supliment extraordinar pentru regimul împotriva Candidei deoarece atunci când revin la forma lichidă, aceste roșii dau o dulceață naturală robustă care respectă regulile regimului. Usucă-le bine astfel încât să fie elastice, nu casante. Videază-le sau pune-le în congelator.

Cum să le usuci cu tot cu coajă:

Spală roșiile bine, scoate cotorul, taie-le felii și pune-le pe hârtie de copt. Acoperă-le cu un tifon care să stea ca un cort deasupra lor (astfel încât să nu stea lipit de roșii) și lasă-le la soare. Poți folosi și capace de plastic pentru alimente în loc de tifon.

Cum să le usuci fără coajă:

Fierbe o oală cu apă și pune roșiile în apă timp de un minut până se desprinde coaja. Scoate-le din apă, lasă-le să se răcească, decojește-le, scoate-le cotorul, taie-le felii și pune-le pe hârtie de copt. Acoperă-le cu un tifon care să stea ca un cort deasupra lor (astfel încât să nu stea lipit de roșii) și lasă-le la soare. Poți folosi și capace de plastic pentru alimente în loc de tifon.

Poate dura câteva zile să se usuce. Adu-le în casă noaptea și bineînțeles, dacă plouă.

Feluri principale

Lasagna cu carne și vegetariană

- Sos păstrat de la rețeta de sos pentru spaghete (O poți găsi la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 300 gr de spanac refrigerat, dezghețat și scurs de lichidul în exces

- 1-2 zucchini, dați pe răzătoare și scurși de lichidul în exces
- 1 ardei gras tocat
- Orice alte legume dorești
- Brânză mozzarella vegetariană (se găsește la magazinele alimentare naturiste)
- 200 g tăiței pentru lasagna din grâu integral (sau din alte cereale cum ar fi alacul)

Amestecă legumele. Pune un strat subțire de sos pe fundul tăvii.

Așează straturi alternative de legume, tăiței, sos și brânză, iar ultimul strat trebuie să fie de brânză. Pune la cuptor la 175 de grade Celsius timp de oră, cu tava acoperită cu folie de aluminiu. Las-o să se așeze timp de 15 minute înainte să o servești. (Brânză poate fi eliminată dacă nu găsești acest tip).

Legume de primăvară cu pui

- 3 linguri de ulei de măsline rafinat
- 4-6 cartofi roșii tăiați felii
- 4 morcovi curățați de coajă și tăiați felii
- 1 ceapă tăiată felii
- 3 căței de usturoi, curățați de coajă și tăiați felii
- 500 g de sparanghel, curățat și tăiat bucăți
- 2 piepți de pui, tăiați felii
- ½ linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper
- ¾ cană de supă de pui (permisă de regimul împotriva candidozei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 lingură de tarhon proaspăt

Încălzește 2 linguri de ulei într-o cratiță. Adaugă cartofii și morcovii și călește-i timp de 5 minute până când cartofii devin aurii, amestecând pe măsură ce se pătrund. Adaugă ceapa și călește legumele până se înmoaie, amestecând des. Adaugă usturoiul și sparanghelul până devin fragede și răstoarnă legumele într-un bol. Încălzește 1 lingură de ulei în cratiță, asezonează puiul cu jumătate din sare și piper și prăjește-l întorcându-l de pe o parte pe alta.

Adaugă supa și dă focul mic când începe să fiarbă și acoper-o cu un capac până când este gata puiul. Adaugă legumele gătite și mai lasă-le pe foc până devin fierbinți. Adaugă tarhon, sare și piper.

Pui cu legume

- 4-6 piepți de pui
- 3 felii de bacon de curcan (fără nitrați), mărunțite
- ½ cană de supă de pui (permisă de regimul împotriva candidozei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 500 g de sparanghel, curățat și tăiat bucăți
- 1 dovlecel galben, tăiat felii
- 4 cepe verzi, tăiate bucăți

Asezonează puiul cu sare și piper. Prăjește puiul și baconul în tigaie până capătă o culoare maronie. Adaugă supa în tigaie și fierbe puiul până este gata. Între timp, înăbușă (sau călește) legumele până devin fragede. Servește carnea pe pat de legume.

Salată caldă de paste cu șuncă

- 500 g de paste mici (penne, scoici, macaroane)
- 2 căni de șuncă tăiată cubulețe, gătită
- 1 cățel de usturoi, tocat fin

- 1 lingură de ierburi proaspete tocate sau 1 lingură de ierburi uscate (pătrunjel, coriandru sau rozmarin sau orice preferi)
- 2 cepe verzi, tocate fin
- 1 cană de roșii cherry sau ciorchine, tăiate în sferturi
- 1 cană de mazăre proaspătă (dacă este înghețată, dezgheață mazărea în prealabil)
- ½ linguriță de sare
- ½ cană de alune pecan (opțional)
- Ulei de măsline rafinat

Fierbe apă într-un vas de 2 litri. Fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Călește șunca, usturoiul, ierburile, ceapa verde, roșiile și mazărea cât timp se fierb pastele. Scurge pastele de apă. Adaugă o lingură de ulei de măsline rafinat. Adaugă la paste șunca, usturoiul, ierburile, ceapa verde, roșiile, mazărea și sare. Amestecă-le. Se servesc calde. Adaugă lune pecan deasupra dacă dorești.

Paste cu pui și sparanghel

- 500 g penne
- ½ cană de apă păstrată de la fierberea pastelor
- 4 linguri de ulei de măsline rafinat
- 2 căței de usturoi tocați
- 2 piepți de pui la cuptor (fie gătiți acasă fie cumpărați de la magazin deja preparați), tăiați în bucăți medii
- 1 legătură de sparanghel (aproximativ 12), curățați și tăiați în bucăți de aproximativ 2 cm (sau poți folosi 2 căni de sparanghel înghețat)
- ½ linguriță de sare
- Strecurătoare de metal sau vas de înăbușire (opțional)

Fierbe apă într-o oală de 2 litri. Fierbe pennele potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj. Dacă ai o strecurătoare de metal sau un vas de înăbușit, poți înăbuși sparanghelul deasupra pennelor în timp ce se gătesc pennele, atâta vreme cât ai un capac pentru

oală. Înăbușă sparanghelul timp de 3-5 minute (nu îl găti excesiv pentru că se va înmuia foarte tare). Păstrează o cană din apa în care au fiert pennele în caz că amestecul de legume este prea uscat. Încălzește ulei de măsline și călește usturoiul la foc mediu timp de aproximativ 2 minute. Nu arde usturoiul. Dă focul mai mic. Adaugă peste usturoi sparanghelul și bucățile de pui pentru a se încălzi timp de 5 minute. Ia cratița de pe foc. Adaugă pennele și sare. Amestecă până se omogenizează ingredientele. Dacă pastele arată prea uscate, adaugă din apa în care au fiert puțin câte puțin. Se servesc calde.

Pui la cuptor cu amestec de legume

- 8 cartofi roșii, tăiați în sferturi
- 1 dovlecel galben tăiat în bucăți de 2 centimetri
- 1 zucchini, tăiat în bucăți de 2 centimetri
- 1 ardei gras roșu, tăiat în bucăți de 2 centimetri
- 1 ceapă roșie tăiată în opt
- ¼ cană de ulei de măsline l
- 2 linguriță de busuioc
- 2 linguriță de cimbru
- ½ linguriță de sare
- ½ linguriță de piper
- 3 căței de usturoi tocați mărunt
- 4-6 piepți de pui sau 6-8 pulpe (cu piele)

Într-o tavă neunsă de 30x20cm, amestecă cartofii, dovlecelul, zucchini, ardeiul gras și ceapa.

Într-un castron mic, amestecă bine uleiul și condimentele. Acoperă legumele cu jumătate din amestecul cu ulei. Pune bucăți de pui peste legume și unge-le cu restul amestecului cu ulei. Coace-le timp de 45 de minute la 190 de grade Celsius. Unge puiul cu zeama din tavă și mai coace-l încă 15-20 de minute sau până când legumele devin moi.

Pui suprem la cuptor cu sos

- 1 pui întreg
- 3 tulpini de țelină, tăiată în bucăți de 8-10 centimetri
- 1.5-2 kg de cartofi roși, curățați de coajă și tăiați în sferturi
- rozmarin proaspăt (sau uscat)
- ulei de măsline
- 1 linguriță de sare

Unge tava cu ulei de măsline pe fund și pe lateral. Pune țelina tăiată pe fundul tăvii. Amestecă 2 linguri de ulei de măsline cu 1 linguriță cu vârf de sare. Unge puiul cu acest amestec pe spate și înăuntru. Întoarce puiul și unde și celelalte zone. Pune-l în tavă peste țelină (dacă ai stativul pentru rotisor care încape în cuptor, pune-l peste țelină și apoi pune puiul pe stativ pentru a se coace). Adaugă cartofii în jurul puiului. Pune crenguțe de rozmarin (sau doar frunze) pe pui. Pune sare și piper pe cartofi. Acoperă tava și dă la cuptor la 160 de grade Celsius timp de 3-4 ore până când începe să capete o culoare maronie deasupra iar puiul devine fraged.

- *Păstrează oasele de la pui după ce a fost îndepărtată carnea pentru a face supă dacă dorești. (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Sos pentru pui la cuptor

- Bucățele mici de carne de la friptură
- 1 lingură de făină
- 2 căni de apă
- sare și piper

Încinge bucățelele de carne într-o tigaie la foc mediu. Adaugă făină și amestecă cu un tel. Adaugă apă și îngroașă sosul până când capătă consistența dorită. Mai poți completa cu apă sau cu făină. Adaugă condimente. Strecoară sosul printr-o sită în sosieră

Pui cu rozmarin și fasole albă

- 1/3 cană de sos italian de casă
- 4 piepți de pui
- 3 morcovi tăiați felii
- 3 tulpini de țelină tăiată felii
- ¼ cană de roșii uscate tăiate mari (citește eticheta să nu aibă adaosuri)
- 1 lingură de rozmarin (uscat/măcinat)
- 1 (425 g) conservă de fasole albă, scursă și spălată bine

Încălzește sosul într-o tigaie mare și adaugă puiul care trebuie pătruns până devine maroniu deschis. Dă focul mic și adaugă morcovii, țelina, roșiile și rozmarinul. Acoperă cratița și lasă să fiarbă la foc mic timp de 10 minute sau până când sucul de la pui devine transparent (poți adăuga cantități mici de ulei de măsline pentru ca amestecul să nu se lipească). Adaugă fasolea și las-o pe foc până se încălzește.

Plăcintă cu pui

Umplutură

- 500 gr pui fiert mărunțit
- 1 lingură + 4 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă medie tocată fin
- 2 morcovi medii tăiați felii
- 2 tulpini de țelină tăiată felii
- 1 cană de mazăre, fasole verde sau broccoli (rupt în bucăți mici)
- 4 linguri de făină
- 1 cană de lapte de orez

- 1 cană de supă de pui sau amestec (permis de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 2 linguri de pătrunjel tocat fin sau 2 linguriță de pătrunjel uscat
- 1 linguriță de cimbru uscat

Aluatul crocant

- 2 căni de făină cernută
- 1 lingură de praf de copt cernut în făină
- ½ linguriță de sare
- ¼ cană de ulei de măsline rafinat
- 2/3 cană de lapte de orez

Pune puiul mărunțit într-un castron. Încinge 1 lingură de ulei de gătit într-o tigaie. Sotează ceapa, morcovii și țelina până devin fragede (aproximativ 5 minute). Pune legumele în castron peste pui. Adaugă 4 linguri de ulei de gătit în tigaie. Adaugă făina și amestecă până se formează o pastă. Adaugă laptele de orez și supa de pui. Lasă să fiarbă. Adaugă pătrunjel și cimbru. Lasă să fiarbă la foc mic timp de 5 minute până când se îngroașă sosul. Adaugă sosul peste amestecul de pui și legume. Umplutura poate fi lăsată la frigider peste noapte pentru a prepara plăcinta a doua zi dacă dorești. Pune umplutura cu pui într-o tavă mare (o tavă de 30x20 cm este numai bună). Încălzește cuptorul la 170 de grade celsius. Pentru a face aluatul crocant trebuie mai întâi să cerni praful de copt și sarea peste făină. Amestecă făină cu praf de copt și sare cu ulei de gătit până obții un aluat fărâmicios. Adaugă laptele de orez puțin câte puțin până obții un aluat. Pe o suprafață presărată cu făină, frământă aluatul de zece ori. Întinde aluatul în formă de dreptunghi cam de 2 centimetri grosime și destul de mare încât să acopere tava. Pune aluatul peste tavă. Surplusul de aluat de pe margini trebuie îndesat pe lângă laturile tăvii în loc să îl lași să se ardă în afară. Coace plăcinta până devine aluatul de deasupra maroniu deschis.

Pui cu sparanghel

- 2-3 piepți de pui, tăiați cubulețe
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 4-6 cartofi roșii, tăiați cubulețe
- 2 cepe roșii tăiate felii
- 2 căței de usturoi mărunțiți
- ¼ cană cu apă
- 1 kg de sparanghel, rupt în bucăți de 4 centimetri
- 1 linguriță de cimbru
- sare și piper după gust

Încinge uleiul pe foc mediu într-o tigaie. Sotează cubulețele de pui și asezonează-le cu sare și piper până când își pierd culoarea roze. Ia-le de pe foc. Adaugă mai mult ulei de măsline în tigaie și sotează cartofii până devin aurii pe margini, aproximativ 15 minute, amestecând din când în când. Adaugă ceapa și usturoiul. Toarnă apă în tigaie și pune-i capac. Înăbușă cartofii până devin fragezi. Adaugă puiul, sparanghelul și cimbrul. Acoperă din nou tigaia și lasă-le să se înăbușe 3-5 minute până când puiul s-a încălzit bine, iar sparanghelul devine fraged. Mai adaugă sare și piper după gust.

Pui cantonez cu zucchini

- 3 piepți de pui dezosați și fără piele, tăiați în fâșii de aproximativ 4 centimetri lungime și 1 centimetru grosime
- 2 linguri + 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 2 zucchini, tăiați felii de aproximativ 1 centimetru grosime
- 1 cană de varză, tocată fin
- 2 (de câte 1 centimetru fiecare) rădăcini de ghimbir, curățate de coajă și tăiate cubulețe mici
- 1/3 cană de muguri de bambus

- 200 ml de supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 500 g de păstăi de mazăre
- 100 g de castane de apă la conservă
- 3 linguriță de amidon de porumb
- ½ linguriță de sare

Încinge 2 linguri de ulei într-o tigaie și adaugă zucchini, varza, mugurii de bambus și ghimbirul și prăjește-le timp de 2 minute. Adaugă supa, acoperă tigaia și lasă ingredientele să fiarbă la foc mic timp de 3 minute. Răstoarnă amestecul într-un castron. Încinge alte 2 linguri de ulei în tigaie. Prăjește puiul timp de 3 minute. Adaugă amestecul cu zucchini, păstăile de mazăre, castanele de apă și lasă-le să fiarbă la foc mic. Amestecă amidonul de porumb cu apă rece pentru a forma o pastă. Adaug-o în tigaie și amestecă până când se îngroașă și se limpezește sosul. Adaugă condimente după gust. Se servește cu orez.

Pui cu varză la cuptor

- 1 ceapă, tăiată subțire
- 4 cartofi roșii, fierți în coajă în prealabil și tăiați rondele
- o jumătate de varză tăiată tip pene
- 800 g de roșii tăiate cubulețe
- 6 piepți de pui fără oase
- 4 linguri de ulei de măsline rafinat
- sare și piper după gust

Încinge uleiul într-o tigaie la foc mediu și prăjește puiul pe ambele părți până capătă o culoare maronie. Ia-l de pe foc și pune-l deoparte. Călește ceapa parțial. Unge ușor o tavă 20x30. Pune straturi de ceapă, cartofi, varză, roșii și pui. Presară sare și piper. Dă la cuptor timp de 40 de minute la 170 de grade Celsius.

Pui cu orez prăjit la tavă

- 1 cană de orez prăjit conform rețetei de orez prăjit (sau poți folosi orez obișnuit)
- 2 căni de apă
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 + ½ lingură de sare
- 2-3 piepți de pui
- 1 pungă de amestec de legume înghețate
- 2 căni supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Lasă la foc mic orezul prăjit, apa uleiul de măsline și o linguriță de sare timp de 20 de minute într-o oală cu capac. Unge puiul cu ulei de măsline și pune-l pe grătarul de aragaz sau la gril. Lasă puiul să se răcească și taie-l bucățele. Amestecă ingredientele într-o tavă, acoperă-o cu folie de aluminiu și dă-o la cuptor la 170 de grade Celsius timp de 20-30 de minute.

Orez prăjit chinezesc

- 3 căni de orez fiert răcit
- 3 linguri de ulei de măsline rafinat
- ½ cană de curcan sau pui afumat tăiat cubulețe
- 4 cepe verzi tăiate cubulețe
- ¼ cană de supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- sare și piper

- 3 ouă bătute

Încinge uleiul într-o tigaie mare. Sotează ceapa puțin. Adaugă toate ingredientele. Călește-le la foc mediu, amestecând des până capătă o culoare maronie iar ouăle sunt gata. Ca alternativă, poți sota un amestec de legume pe care să îl adaugi peste orezul prăjit.

Orez la cuptor

- 1 cană orez negătit

Împrăștie orezul într-un singur strat pe o coală de hârtie de copt. Coace-l la 170 de grade Celsius timp de 10 minute; amestecă din când în când pentru a nu se lipi. Trebuie copt până capătă o culoare maronie deschisă, apoi trebuie lăsat la răcit și pus într-un recipient ermetic până când este întrebuințat. Ai grijă să nu faci prea mult orez o dată; este bine să prăjești un strat subțire. Acest orez poate fi folosit ca garnitură sau poate fi băgat în tavă la cuptor alături de legume și pui.

Pui Chow Mein

- 3 linguri de ulei de măsline rafinat
- 6 cepe verzi tocate mărunt
- 2 ardei verzi mari, cu cotorul și semințele scoase și tăiați în bucățele de 2 centimetri
- 4 tulpini de țelină, tăiate în bucăți de 1 centimetru
- 3 căni supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- ¼ cană amestec de amidon de porumb cu ¼ apă
- 1 linguriță de sare
- ½ linguriță de piper negru
- 3 piepți de pui mari, fără piele și fără oase, tăiați cubulețe
- 500 g de muguri de fasole

- 100 g de castane de apă la conservă, scurse de apă și tăiate felii

Taie puiul fileuri și pune-l la cuptor într-o tavă acoperită timp de 30 de minute la 170 de grade Celsius.

Sotează ceapa, ardeiul verde și țelina timp de 10 minute. Adaugă supa de pui, acoperă cu un capac și lasă la foc mic timp de 10 minute. Adaugă amestecul de amidon de porumb, sare și piper. Amestecă până când se îngroașă sosul.

Adaugă puiul, mugurii de fasole și castanele de apă și lasă totul la foc mic timp de 5 minute, amestecând din când în când. Gustă și asezonează dacă mai este necesar.

Fettuccine cu pui și roșii uscate

- ¼ cană de roșii uscate, tăiate bucăți mari
- ½ cană de supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei)
- 120 g de fettuccine nepreparate
- 2 cepe verzi tocate
- ¼ linguriță de usturoi mărunțit
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 4 piepți de pui tăiați file
- ½ cană de lapte de orez sau supă de pui rece (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 2 lingurițe de amidon de porumb
- 2 lingurițe de busuioc uscat

Amestecă roșiile cu supa de pui și lasă-le până își măresc volumul roșiile. Fierbe fettuccinele și scurge-le de apă. Încinge o tigaie mare și călește în ulei ceapa și usturoiul timp de 3 minute. Scoate-le din ulei și pune-le deoparte. Prăjește puiul câteva 3-4 minute pe fiecare parte până se albește. Întoarce-l o singură dată

și ia-l de pe foc. Adaugă amestecul de roșii, ceapa și usturoiul. Acoperă tigaia cu un capac și lasă ingredientele la foc mic timp de 10 minute. Amestecă laptele (sau mai multă supă de pui), amidonul de porumb și busuiocul într-o oală mare. Fierbe amestecul timp de 2-5 minute.

Pune pastele pe farfurie alături de o porție de pui și deasupra pune sos fierbinte din tigaie după plac.

Linguini cu scoici și roșii

- 2 kg de scoici de râu proaspete cu carapace (o oală pentru înăbușit dacă este posibil)
- 3 linguri de ulei de măsline rafinat
- 4 căței de usturoi mărunțiți
- ¼ linguriță de fulgi de ardei iute
- 1 lingură de fulgi de ceapă uscată
- 1 linguriță de cimbru uscat
- sare și piper
- 400 g roșii tăiate cubulețe (citește eticheta să nu conțină adaos de zahăr)
- 200 ml de supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 cană de apă păstrată de la scoici
- 200 g de linguini pre-fierte

Spală scoicile bine, pune-le într-o tigaie mare la încălzit cu 4 centimetri de apă. Fierbe-le și scuturǎ tigaia ușor pentru a face scoicile să se deschidă. la tigaia de pe foc atunci când se deschid. Lasă-le să se răcească și apoi scoate-le carapacea. Vei obține aproximativ 500 g de carne. Păstrează o cană din apa în care au fiert scoicile.

Încinge ulei într-o cratiță și pune usturoiul, ardeiul, ceapa, cimbrul, sarea și piperul. Sotează-le timp de 3 minute. Adaugă roșiile, supa și apa de la scoici. Lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 15 minute. Adaugă scoicile și mai lasă-le la foc mic 2-3 minute și amestecă-le cu linguini. Dacă vrei să folosești scoici la conservă, ai grijă să conțină ingrediente permise de regimul împotriva Candidei.

Curcan afumat Jambalaya

- 1.2 kg de piept de curcan afumat, tăiat bucăți (păstrează curcan de la orice rețetă cu friptură de curcan incluse în această secțiune sau cumpără un curcan deja gătit) (poți să folosești și pui)
- 3 linguri de făină
- 6 felii de bacon de curcan
- 2 cepe tocate fin
- 12 cepe verzi, tăiate în bucăți de 1 centimetru grosime
- ½ linguriță de căței de usturoi mărunțiți
- ¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat
- ¼ linguriță de fulgi de ardei iute
- 2 căni de orez brun, negătit
- 3 căni de supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Prăjește baconul în tigaie până devine crocant. Ia-l de pe foc. Prăjește curcanul în aceeași cratiță în care a fost prăjit baconul și scoate-l din tigaie. Adaugă făină pentru a face o pastă și amestecă ușor până devine maroniu deschis. Adaugă ceapa, usturoiul și amestecă timp de 12 minute până se rumenesc puțin. Adaugă curcanul și restul ingredientelor. Lasă să fiarbă la foc mic timp de 45 de minute. Ia capacul, amestecă și mai lasă totul la foc mic încă 10 minute până se îngroașă jambalaya.

Salată Taco

- Salată verde sau amestec de legume verzi
- Fasole roșie, fiartă și scursă de apă
- Guacamole de casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Chipsuri de tortilla (permise de regim)
- Carne de vită măcinată gătită cu condimente pentru taco făcute în casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Porumb crud de pe cocean
- Ardei verde sau alte legume

Amestecă ingredientele cu guacamole și pune chipsuri de tortilla sfărâmate deasupra.

Taco de vită

- 500 g carne de vită tocată
- 1 ceapă tocată
- 1 pachet de condimente pentru taco făcute în casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Tortilla permisă de regimul împotriva Candidei
- Garnituri: roșii tăiate cubulețe, salată verde, guacamole de casă, salsa de casă, etc.

Carne de vită tocată cu ceapă și condimente pentru taco făcute în casă. Se servește în tortilla cu garnitură la alegere.

Fajitas cu pui, vită sau legume

- 2-4 piepți de pui (dintr-un piept de pui se fac două porții) tăiați fâșii

- Sau 500 g – 1 kg de mușchi de vită tăiat fâșii (din 500 gr se fac două porții)
- Legume tăiate fâșii (ardei, ceapă, roșii, zucchini, etc.)
- Amestec de condimente pentru taco făcut în casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Fasole roșie, neagră sau pestriță, fiartă și servită întreagă sau sub formă de pastă
- Guacamole de casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri"), salsa de casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri") , roșii sau salată verde
- Tortillas (permise de regimul împotriva Candidei)

Sotează legumele și/sau carnea până se pătrunde. Adaugă condimente pentru taci făcute în casă și amestecă. Se servește în tortilla cu fasole sau cu ce garnitură dorești. De asemenea, se poate servi cu orez mexican (orez mexican brun, stropit cu ulei de măsline și presărat cu cantitatea dorită de condimente pentru taco de casă).

Carne de vită și legume la tigaie

- 500 g mușchi de vită (sau ce parte dorești)
- 4 cepe verzi
- 300 g de supă de vită (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 lingură de amidon de porumb
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 1 cățel de usturoi mărunțit
- 2 căni de broccoli tăiat
- 2 căni de păstăi de mazăre

- 2 morcovi, dați pe răzătoare sau tăiați felii
- Caju
- Sare și piper după gust

Fierbe orezul brun conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Taie mușchiul felii subțiri. Toacă ceapa verde în bucăți de 2 centimetri. Amestecă supa cu amidonul de porumb într-un castron mic și amestecă până se dizolvă; lasă-le deoparte. Încinge ulei într-o tigaie mare la foc mediu. Adaugă carnea de vită, usturoiul, sarea și piperul și călește-le timp de 3 minute sau până când devin maronii. Scoate carnea cu o spatulă cu găuri și ține-o la cald. Adaugă broccoli și ceapa verde în tigaie și călește-le aproximativ 3 minute. Pune carnea din nou în tigaie și adaugă păstăile de mazăre și cajuul. Mai lasă-le pe foc cam 3 minute amestecând continuu până se îngroașă amestecul. Se servește cu orez picant.

Friptură cu ardei gras

- 750 gr mușchi de vită tăiat fâșii
- 1/8 linguriță de praf de usturoi
- 1 ceapă tăiată fâșii
- 1 ardei verde tăiat fâșii
- 450 g de roșii tăiate cubulețe (citește eticheta să nu aibă adaos de zahăr) sau 3-4 roșii tăiate cubulețe (inclusiv sucul dacă este posibil)
- 1 lingură de amidon de porumb
- ¼ cană + 2 linguri de apă
- 1 lingură de sare
- ½ linguriță de piper
- 3 căni de tăiței din grâu integral pre-fierți
- Ulei de măsline rafinat

Prăjește fâșiile de mușchi în ulei de măsline. Adaugă praful de usturoi, ceapa și ardeiul verde și călește-le timp de 2 minute. Adaugă roșiile și cana cu apă, acoperă cu un capac și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute (poți adăuga mai multă apă dacă este nevoie). Amestecă amidonul de porumb, cele două linguri de apă și sarea și adaugă-le la carne. Fierbe-le până când sosul se îngroașă și amestecă constant. Dă focul mai mic și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 10 minute. Se servește peste tăiței.

Ardei umpluți

- 6 ardei verzi medii
- 500 g carne de vită tocată slabă
- 1 ceapă tăiată
- 1 (425 g) conservă de fasole roșie cu tot cu lichid
- 3 roșii tăiate cubulețe
- 1 linguriță de praf de chili
- ½ linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper

Taie partea superioară a ardeilor și scoate-le semințele. Pune-i într-o oală mare, acoperă-i cu apă și fierbe-i cam 3 minute până se înmoaie. Scurge-i, clătește-i în apă rece și pune-i deoparte. Într-o tigaie mare, călește carnea și ceapa. Adaugă fasolea, roșiile și condimentele. Lasă să dea în clocot, apoi dă focul mai mic și lasă să fiarbă la foc mic timp de 5 minute. Umple ardeii cu amestecul și pune-i într-un vas neuns. Acoperă-i și dă0i la cuptor 20-25 de minute la 170 de grade Celsius.

Orez în fâșii de ardei

- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- ½ ceapă tocată
- ½ dovlecel galben tocat
- ½ zucchini tocat
- ½ ardei gras roșu sau verde, tocat

- 1 cățel de usturoi mărunțit
- 1 kinguriță de busuioc uscat
- ¼ linguriță de sare
- 1 roșie tocată
- 1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat
- 1 cană de orez brun fiert
- 2 ardei grași mari tăiați pe jumătate

Încinge ulei în tigaie la foc mediu. Adaugă ceapa și călește-o un minute. Amestecă dovlecelul, zucchini, ardeiul gras, usturoiul, busuiocul și sarea. Acoperă cu un capac și lasă să fiarbă la foc mic până când se înmoaie legumele, amestecând din când în când. Adaugă roșiile, pătrunjelul și orezul. Acoperă din nou cu capacul și lasă să fiarbă încă 5 minute la foc mic. Lasă amestecul să se răcească la frigider și apoi folosește-l să umpli jumătățile de ardei. Dacă preferi să îi servești calzi, poți înăbuși sau fierbe ardeii grași până când se înmoaie după ce le-ai scos semințele și înainte de a-i umple. Apoi umple-i cu amestecul cald de legume.

Friptură Salisbury cu sos de fasole neagră

Friptura:

- 750 g carne de vită tocată
- 1 lingură de fulgi de ceapă uscată
- 1/2 cană fulgi de ovăz instant, nepreparat
- 1 ou bătut
- un vârf de praf de usturoi
- 1 lingură de pătrunjel uscat
- 1 linguriță de cimbru de vară

Amestecă toate ingredientele, însă nu le omogeniza excesiv. Formează 6 turtițe ovale. Coace-le la grătar (cu cărbuni dacă este posibil) sau pe aragaz.

Sosul:

- 450 g de fasole neagră fiartă
- 1 linguriță de fulgi de ceapă uscată
- 1 linguriță de sare
- 1 linguriță de coriandru tocat

Pune ingredientele într-o cratiță și încinge-le până se omogenizează. Poți să faci o pastă din acest amestec dacă dorești.

Vită cu varză la tigaie

- 500 g carne de vită tocată
- 1 ceapă tocată cubulețe
- 1 varză mică tăiată fâșii mici
- 5 cartofi roșii medii, fierți parțial și tăiați felii
- sare și piper după gust
- 1 linguriță de semințe de chimen
- 800 gr sos de roșii (citește eticheta să nu conțină adaos de zahăr)

Pune carnea de vită și ceapa într-o tigaie. Scurge grăsimea și adaugă cartofii fierți parțial, varza, sarea, piperul, semințele de chimen și sucul de roșii. Lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute.

Vită cu broccoli și sos de usturoi

- 500 g carne de vită
- ulei de măsline rafinat
- ½ linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper

- 750 g broccoli
- 1 linguriță de amidon de porumb
- 1 linguriță de ulei de susan
- ¼ cană de supă de pui (permisă de regimul împotriva Candidozei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 2 + 1 linguri de ulei de măsline rafinat
- 1 lingură de usturoi mărunțit
- 1 linguriță de rădăcină de ghimbir, curățat și mărunțit
- 2 linguriță de sos de fasole neagră (a cărui rețetă o poți găsi la rețeta de friptură Salisbury)
- 1 cană de muguri de bambus la conservă, tăiați

Îndepărtează grăsimea de pe carne și taie-o în fâșii subțiri de 4 centimetri. Pune carnea într-un castron cu 1 lingură de ulei de măsline, sare și piper. Las-o să se așeze timp de 30 de minute. Rupe broccoli în buchete și taie-le pe jumătate. Soteză-le în ulei timp de 2 minute. Amestecă amidonul de porumb, uleiul de susan și supa într-un castron mic. Încinge tigaia la mediu. Adaugă carnea de vită și prăjește-o cam 2 minute până devine maronie. Scoate-o din tigaie, mai pune o lingură de ulei de măsline și încinge tigaia. Adaugă usturoiul, ghimbiru, sosul de fasole neagră și amestecă 30 de secunde. Adaugă mugurii de bambus și încinge-i timp de 1 minut. Adaugă carnea de vită și broccoli. Adaugă și amestecul cu amidon de porumb și lasă-l pe foc până se îngroașă. Se servește cu orez.

Vită la tigaie

- 1 ceapă tăiată cubulețe
- 250 g carne de vită tocată
- ½ cană de orez nepreparat
- 5-6 căni de apă
- 4 morcovi tăiați cubulețe mici

- 4 cartofi roșii nedecojiți, tăiați cubulețe mici
- 1 lingură de sare (poți pune mai multă, după gust)
- 1/8 linguriță de piper

Pune la rumenit în tigaie carnea de vită și ceapa. Adaugă orez și apă. Lasă să fiarbă la foc mic fără capac timp de 40 de minute. Adaugă morcovii și cartofii și mai lasă să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute sau până când se înmoaie legumele.

Adaugă sare și piper..

Prăjeală cu sos la tigaie

- 1 kg de carne pentru prăjit la alegere
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 2 căni cu apă
- 2 kg de cartofi roșii curățați de coajă și tăiați sferturi
- 3-5 morcovi, curățați și tăiați felii
- 1 ceapă tăiată felii
- 1 ½ linguriță de sare
- Piper după gust
- 1 frunză de dafin

Toarnă ulei de măsline într-o tigaie de prăjit. Prăjește carnea pe toate părțile până de vine maronie. Adaugă apă. Pune ceapa peste carne și restul legumelor în jurul cărnii; presară sare și piper. Pune frunza de dafin deasupra cărnii. Fierbe-o la 160 de grade Celsius timp de aproximativ 4 ore. Este gata când carnea devine fragedă și are o culoare maronie.

Sosul:

- 2-3 căni + ¾ căni de apă
- sosul lăsat de carne în tigaie
- sare și piper
- 2 linguri de amidon de porumb

Adaugă 2-3 căni de apă peste sosul lăsat de carne în tigaie. Amestecă. Adaugă sare și piper după gust. Amestecă amidonul de porumb cu restul cantității de apă. Amestecă bine. Pe măsură ce sosul de la carne este pe care să dea în clocot, adaugă ușor amestecul cu amidon de porumb (este posibil să nu fie nevoie de tot amestecul) și amestecă rapid cu un tel. Sosul se va îngroșa prin fierbere. Dacă totuși nu se îngroașă îndeajuns, poți să mai adaugi puțin amestec cu amidon de porumb. Trece sosul printr-o strecurătoare și toarnă-l în sosieră.

Resturi de carne prăjită la cuptor

- Sferturi de cartofi rămași, tăiați felii
- Morcovi rămași, tăiați felii
- Resturi de carne prăjită
- Sosul rămas
- ceapă verde tocată

Pune toate resturile într-o tavă și toarnă sosul deasupra. Acoperă-o cu un capac. Dă-o la cuptor la 170 de grade Celsius până când este încălzită bine (aproximativ 30 de minute).

Preparat în straturi la cuptor

- 500 g carne tocată de vită, rumenită și scursă de grăsime
- 1 ceapă tocată
- 4-6 cartofi roșii feliați
- 4-6 morcovi tăiați felii
- 1 ardei verde tocat
- 2-3 tulpini de țelină tocate
- 2 căni de varză tocată
- 2 căni de roșii fierte sau echivalentul lor de roșii tăiate cubulețe

Așează ingredientele în straturi într-o tavă. Presară sare și piper la fiecare strat. Dă la cuptor timp de o oră la 170 de grade Celsius.

Vită cu pilaf

- 1 cană de orez brun
- 500 g mușchi de vită tăiat cubulețe de câte 2 centimetri
- 1-2 cepe verzi tocate
- 1 tulpină de țelină tocată
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 2 crenguțe de pătrunjel cu frunza plată proaspăt
- Sare și piper după gust.

Fierbe orezul urmând instrucțiunile de pe ambalaj. Pune 2 linguri de ulei de măsline într-o tigaie. Înclină tigaia pentru ca uleiul să acopere toată suprafața. Adaugă mai mult ulei dacă este nevoie. Pune în tigaie mușchiul de vită, ceapa și țelina tocată. Prăjește-o la foc mediu spre mare până când carnea este bine pătrunsă. Adaugă sare și piper după plac. Pune orez pe două farfurii. Pune din amestecul la tigaie peste orez și servește (opțional, poate fi ornat cu crenguțe de pătrunjel).

Sandviș franțuzesc cu sos

- 250 g de friptură de vită rece, fâșii sau felii
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- ½ ceapă roșie tocată
- 1 bucată de pâine nefeliată, permisă de regimul împotriva Candidei
- Au Jus (opțional)

Încinge 2 linguri de ulei într-o tigaie. Adaugă friptura de vită și ceapa; amestecă până când carnea este acoperită de ulei. Prăjește-o până când începe să se închidă la culoare carnea, iar ceapa începe să se caramelizeze. Taie bucata de pâine în

jumătate pe lung. Pune carne pe partea de jos a pâinii. Pune ceapă pe partea de sus. Se servește opțional cu sos au jus pe care îl poți găsi în secțiunea „Dressinguri, amestecuri și sosuri”.

Orez prăjit

- 1 ½ cană de orez brun
- Supă de pui sau de vită, în funcție de carnea folosită
- 1 cană de pui sau de mușchi de vită fiert și mărunțit
- ½ ceapă tocată
- 2-4 căței de usturoi mărunțiți
- Amestec de legume înghețate sau proaspete (broccoli, morcovi, păstăi de mazăre, ceapă, zucchini, etc.)
- Ulei de măsline rafinat
- 2 ouă
- 1 linguriță de sare
- ½ linguriță de praf de ceapă

Fierbe orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj, folosind supă în loc de apă. Pune la frigider orezul fiert până se răcește. Pune ulei de măsline într-o tigaie și prăjește carnea cu ceapa și usturoiul până este aproape gata. Adaugă amestecul de legume și călește-le până se înmoaie. Dă-le deoparte. Sparge ouăle în tigaie și amestecă-le cu furculița. Când ouăle sunt gata, împinge-le într-o parte a tigăii și adaugă ulei de măsline în porțiunea goală a tigăii. Adaugă orezul în această porțiune și amestecă-l cu uleiul de măsline. Mărunțește ouăle cu furculița și apoi amestecă orezul cu ouăle. Adaugă carnea și legumele și asezonează cu sare și praf de ceapă. Călește-le amestecând din când în când până când întregul amestec s-a încălzit. Nu găti orezul excesiv pentru că se va întări.

Taco indian

- 1 cană de făină de orez
- 1 cană de ulei de măsline rafinat
- ½ cană de apă
- 2 linguri de sare
- 500 g carne de vită tocată
- ½ cană de salată verde tocată
- 1 ceapă tăiată cubulețe
- 1 roșie tăiată cubulețe
- 1 cană de fasole pestriță făcută pastă
- 1 pachet de condimente pentru taco făcut în casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Salsa de casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Umple tigaia cu aproximativ 1 centimetru de ulei (ai grijă la picăturile de ulei care sar deoarece sunt foarte fierbinți). Încinge uleiul până când este numai bun de prăjit. Adaugă făina, apa și sarea într-un castron. Adaugă mai multă apă sau făină după cum este necesar pentru a obține o consistență de aluat. Pune jumătate din aluat în ulei și lasă-l să se prăjească la foc mediu. Când începe să se întărească, întoarce-l pe partea cealaltă. Prăjește-l câteva minute. Scoate pâinica prăjită din ulei și pune-o deoparte pe o farfurie acoperită cu șervețele de bucătărie care să absoarbă uleiul în exces. Repetă procesul cu cealaltă jumătate de aluat. la cele două lipii prăjite și acoperă-le cu pastă de fasole. Apoi adaugă salată verde, roșii și ceapă. Prăjește carnea de vită tocată în tigaie la fac mare. Adaugă condimente pentru taco la carnea de vită și apoi servește-o cu restul de taco indian (opțional se poate servi cu salsa de casă).

Taco cu pește

- 500 g de pește proaspăt (alege ce îți place – biban, tilapia sau pește-călugăr), tăiat fâșii

- 1 linguriță de ulei de măsline rafinat pentru a unde tava
- ¼ linguriță de sare
- 1 linguriță de praf de chili
- 1 linguriță de praf de chimion
- 1 cățel de usturoi mărunțit
- ¼ cană de coriandru proaspăt tocat
- 2 cepe verzi tocate
- 2 căni de varză tocată
- 1 cană de roșii tocate
- Salsa (opțional) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Tortillas (permise de regimul împotriva Candidei)

Preîncălzește cuptorul la peste 200 de grade Celsius. Unge tava cu ulei de măsline. Amestecă sarea, praful de chili și de chimion. Presară amestecul peste pește. Pune peștele la cuptor la 200 de grade Celsius timp de aproximativ 20 de minute. Poți scoate peștele din cuptor când începe să se desprindă ușor cu furculița și se poate rupe în bucăți. În timp ce peștele stă la cuptor, amestecă usturoiul cu coriandrul, cu ceapa verde și cu varza. Pentru servire, pune peștele în tortilla. Adaugă amestec cu varză și salsa, dacă dorești.

Preparate cu carne

Chifteluțe

- 500 g de carne tocată de vită
- 1 ou
- ½ ardei gras tocat fin
- ½ cană de făină de ovăz
- 1 linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper
- ½ linguriță de praf de usturoi
- ½ linguriță de praf de ceapă

Amestecă ingredientele și formează un aluat. Pune aluatul la cuptor și coace-l la 170 de grade Celsius până s-a făcut în mijloc.

Preparat pentru cină cu chifteluțe

- 2 cartofi roșii dați pe răzătoare
- 500 g de carne de vită tocată
- ½ linguriță de ardei
- 1 lingură de pătrunjel
- 1 linguriță de sare condimentată
- 1 linguriță de ceapă mărunțită
- 1 ou
- Amidon de porumb
- 3 căni de supă de vită (permisă de regimul împotriva Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- ¼ linguriță de semințe de chimen

Amestecă cartofii, carnea de vită tocată, ardeiul, pătrunjelul, sarea pentru gust, ceapa mărunțită și oul și formează chifteluțe. Tăvălește chifteluțele prin amidon de porumb și pune-le în supă clocotită și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 3 de minute, fără capac. Scoate chifteluțele și adaugă semințele de chimen în supă și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 10 minute, îngroașă supa cu amidon de porumb și toarn-o peste chifteluțe.

Chifteluțe spinoase

- 500 g de carne de vită tocată (poate fi înlocuită de curcan sau de pui)
- 1 ou
- ½ cană de firimituri de pâine (permise de regimul împotriva Candidei)
- ¼ cană de ardei verde tocat fin
- ¼ cană de ceapă, tocată fin
- ¼ linguriță de paprika
- 450 g de sos de roșii
- ½ linguriță de sare

- ¼ linguriță de piper
- ½ linguriță de praf de chili
- ½ cană de orez negătit (dacă folosești orez brun, înmoaie-l în apă 3 ore înainte de a-l fierbe)
- Un vas jena cu capac (dacă nu ai, poți folosi o tavă de brioșe sau de chec și folosești folie de aluminiu în loc de capac)

Preîncălzește cuptorul la 170 de grade Celsius. Amestecă carnea de vită tocată cu oul, cu firimiturile de pâine, cu ardeiul și cu ceapa. Adaugă paprika și praful de chili. Formează chifteluțe mici cu diametrul de aproximativ 2 centimetri. Dă-le prin orez negătit. Pune chifteluțele în vasul de jena. Amestecă sosul de roșii cu sare și piper negru. Pune sosul de roșii peste chifteluțe. Pune-i capacul. Lasă chifteluțele la cuptor timp de o oră la 170 de grade Celsius.

Chifteluțe suedeze

- 500 gr de carne tocată (poate fi înlocuită de carne tocată de pui sau curcan
- ¼ cană de ceapă tocată fin
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat (împărțit în două porții)
- Miezul de la 3 felii de pâine (permise de regimul împotriva Candidei)
- ¾ cană de lapte de orez
- 2 linguri de pătrunjel tocat proaspăt sau 2 linguriță de pătrunjel uscat (împărțit în două porții)
- ¼ linguriță de ienibahar sau nucșoară (în funcție de preferințe)
- ¼ linguriță de piper
- ½ linguriță de sare

Sosul

- 3 linguri de sos rămas în tigaie de la prăjeală
- 3 linguri de făină

- 1 cană de supă de vită (permisă de regimul împotriva Candidei (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 cană lapte de orez

Poți obține firimituri moi punând feliile de pâine în robotul de bucătărie după ce au fost uscate în cuptor la sub 100 de grade Celsius. Fărâmițează feliile de pâine cu ajutorul robotului de bucătărie până când se transformă în firimituri. Poți să folosești și blenderul dacă nu ai robot de bucătărie. Amestecă firimiturile de pâine cu laptele de orez într-un castron mare. Lasă-le să se așeze 10 minute cât timp călești ceapa. Pune o lingură de ulei într-o tigaie mare (Observă că rețeta include 2 linguri de ulei, păstrează o lingură de ulei pentru prăjirea chifteluțelor). Călește ceapa până se înmoaie la foc mediu (aproximativ 5 minute). Adaugă la amestecul de firimituri ceapa călită, carnea de vită, tarhonul (sau nucșoara), sarea și piperul. Amestecă până se omogenizează. Formează chifteluțe rotunde cu diametrul de aproximativ 2 centimetri. Încinge 1 lingură de ulei în tigaie. Prăjește chifteluțele la foc mediu timp de 10 minute sau până când sunt făcute. Întoarce chifteluțele pentru a se prăji uniform. Chifteluțele trebuie să se rumenească pe toate părțile și să nu rămână roz în mijloc. Scoate chifteluțele. Amestecă lapte de orez cu supă de vită într-un castron. Păstrează 3 linguri din ce a mai rămas în tigaie de la prăjeală pe care să le folosești la sos. Dacă nu este suficient, folosește ulei de gătit. Scurge uleiul excesiv din tigaie. Adaugă făina în tigaie și amestecă cu ce a rămas de la prăjeală. După ce s-au amestecat uniform, adaugă amestecul de supă/lapte. Lasă să dea în clocot și să fiarbă la foc mic timp de 5 minute până se îngroașă. Se servește cu tăiței cu ou sau cu orez.

Hamburgeri simplu

- 500 g carne de vită tocată
- 1 lingură de fulgi de ceapă uscată
- ½ linguriță de praf de usturoi
- ¼ linguriță de piper

- 1 lingură de pătrunjel uscat
- 1 linguriță de sare
- 1 ou
- ¼ cană de făină de ovăz

Amestecă toate ingredientele până când obții o pastă din care se pot face turte de carne. Pune-le pe grătar sau coace-le la cuptor până se pătrund bine. Se servesc cu chifle permise în regimul pentru tratarea Candidei (Sami's). Se poate înlocui pătrunjelul cu coriandru pentru a-i da mâncării o aromă mai sudică. Se servește cu felii de roșii, salată verde și alte legume.

Burgers picanți

- 500 g carne tocată de vită
- 6 felii de bacon de curcan bine fiert, uscat și mărunțit (verifică eticheta să te asiguri că nu conține zahăr)
- 1 ½ linguriță de paprika
- ½ linguriță de praf de usturoi
- ½ linguriță de chimion măcinat
- ¼ linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper
- 1 ou bătut
- ¼ cană de făină de ovăz

Amestecă toate ingredientele pentru a forma turte din carne și pune-le pe grătar.

Burgeri cu fasole neagră

- 1/2 ceapă tăiată cubulețe
- 1 conservă de fasole neagră bine scursă de lichid
- 2 felii de pâine mărunțită
- 1 linguriță de praf de usturoi
- 1 linguriță de praf de ceapă

- 1/2 linguriță de sare condimentată
- Sare și piper după gust
- Până la ½ cană de făină
- Ulei de măsline rafinat

Sotează ceapa până se înmoaie. Pune fasolea într-un bol și pasează-o cu mixerul vertical sau cu furculița. Adaugă toate ingredientele cu excepția uleiului și a făinii. Formează turte de aproximativ 1 centimetru grosime. Făina poate fi adăugată treptat dacă este nevoie să ajuți amestecul să se închege. Prăjește-le în puțin ulei până devin ușor ferme. Servește-le cu chifle permise în regimul pentru tratarea Candidei.

Friptură coreeană

- 1 mușchiuleț de lângă coastele anterioare, tăiat în cubulețe de 2 centimetri
- 2 linguri de amino-acizi lichizi de la Braggs (pe care îi poți găsi la un magazin alimentar naturist)
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat

Unge fundul unei tigăi cu ulei de măsline. Adaugă cuburile de mușchiuleț la temperatură mare. Adaugă amino-acizii lichizi de la Braggs la carne și prăjește-o până se pătrunde bine. Se servește cu rulouri de orez (poți găsi rețeta la secțiunea "Garnituri").

Costițe afumate cu usturoi și ierburi

- 3.5 kg de costițe pentru friptură
- ¼ cană de usturoi mărunțit
- 4 linguri de ulei de măsline rafinat
- 4 linguri de busuioc proaspăt tocat
- 4 linguri de oregano proaspăt tocat
- 4 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
- 4 linguri de rozmarin proaspăt tocat

- ½ linguri de piper
- ½ linguri de sare
- ½ linguri de praf de usturoi
- ½ linguri de praf de ceapă
- tifon
- bucăți de lemn de nuc.

Înmoaie lemnul în apă peste noapte. Freacă carnea cu usturoi și presează-l în carne. Presară sare, piper, praf de usturoi și praf de ceapă peste friptură. Amestecă toate ingredientele și îmbracă friptura cu ele. Înfășoar-o într-un singur strat de tifon. Afumă carnea în afumătoare 4 ore sau până când temperatura cărnii din interior ajunge la 60 de grade Celsius; o poți verifica cu un termometru pentru carne. Scoate friptura din afumătoare și las-o afară să se odihnească 15-20 de minute. Temperatura fripturii va continua să crească cu câteva grade. Astfel vei avea o friptură făcută mediu. Dacă vrei să fie bine făcută, ține-o în afumătoare până ajunge la 70 de grade. Adaugă bucăți și așchii de nuc intermitent peste cărbuni în timpul procesului de afumare pentru a aroma carnea.

Mușchiuleț de vită superior cu sos

- 500 g mușchiuleț de vită superior
- 1 cană de făină într-o pungă ermetică
- Sare, piper, praf de ceapă și praf de usturoi
- 3/4 cană de apă
- Ulei de măsline rafinat

Presară condimente pe ambele părți ale mușchiulețului. Introdu câte o bucată de friptură în punga ermetică cu făină și scutur-o bine până este acoperită. Încinge ulei de măsline într-o tigaie (de ajuns numai cât să acopere fundul tigăii; mai adaugă dacă începe să se lipească carnea). Prăjește carnea pe ambele părți în ulei. Separat, amestecă 2 linguri de făină cu trei sferturi de cană de apă și amestecă bine. Adaug-o la carne și va îngroșa

sosul. Mai adaugă puțină sare și piper dacă este nevoie. Se servește peste piure din cartofi roșii (rețeta o poți găsi în secțiunea „Garnituri").

Pui prăjit sau la cuptor

- Piept de pui sau ciocănele
- 2 ouă
- 2 căni de firimituri de pâine (permisă în regimul pentru tratarea Candidei)
- 2 linguri de sare
- 1 lingură de piper
- 1 lingură de praf de ceapă
- 1 lingură de praf de usturoi
- Ulei de măsline rafinat

Bate ouăle într-un bol mai întins. Pune firimiturile de pâine, sarea, piperul și praful de ceapă și usturoi într-o pungă ermetică. Scufundă puiul în ouă și apoi dă-le prin amestecul cu firimituri. Dacă vrei să prăjești puiul, încinge ulei într-o tigaie la temperatură medie și pune puiul, întorcându-l pe toate părțile pentru a se pătrunde bine. Dacă îl pui la cuptor, folosește un spray neaderent și acoperă vasul pe care vrei să îl folosești și dă puiul la cuptor la 170 de grade Celsius până când sucul cărnii devine transparent (aproximativ 40 de minute—variază în funcție de cu este tăiată cartea).

Batoane de pui fragede

- 2-3 piepți de pui tăiați fâșii
- 2 ouă
- 2 linguriță de fulgi de ceapă uscată
- 2 linguriță de muștar uscat

- 1 cană de firimituri de biscuiți (permiși în regimul pentru tratarea Candidei)

Bate ouăle într-un bol mai întins. Scufundă bucățile de pui în ou. Adaugă toate celelalte ingrediente într-o pungă ermetică mare și agită puiul în acest amestec. Pune puiul la cuptor într-un vas uns la 170 de grade Celsius timp de 30-45 de minute sau până când sucurile din carne devin transparente.

Găină hibridă cu umplutură de orez sălbatic

- 10 felii de bacon de curcan simplu
- 5 găini hibride

Umplutura de orez sălbatic

- 1 cană orez sălbatic
- 2 căni supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- ½ tulpină de țelină tocată
- ½ dintr-o ceapă mică, tocată
- ½ cană de nuci pecan mărunțite (opțional)
- 1 cană de firimituri de pâine (permisă în regimul pentru tratarea Candidei)
- 1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat sau 1 linguriță de pătrunjel uscat.
- 1 linguriță de cimbru uscat sau de condimente pentru pui

Fierbe orezul sălbatic în supă de pui la foc mediu. Redu temperatura, pune un capac și lasă-l să fiarbă la foc mic timp de 40 de minute până când orezul este gata. Încinge ulei la foc mediu într-o tigaie mică.

Sotează țelina și ceapa la foc mediu până se înmoaie (aproximativ 5 minute). Atunci când orezul este gata, adăugăm țelina și ceapa. Amestecă nucile pecan cu firimiturile de pâine, cu

pătrunjelul și cu cimbrul. Îndeasă cam o jumătate de cană de umplutură în fiecare găină. Pune găinile în tavă. Pune câte două felii de bacon de curcan peste fiecare găină. Timpul de coacere poate varia în funcție de mărimea păsărilor între 1 oră și 1 oră și jumătate la temperatura de 170 de grade Celsius. După o oră, începe să verifici cuptorul. Dacă temperatura umpluturii a ajuns la 70 de grade Celsius, înseamnă că e gata..

Curcan și/sau pui afumat

Unge păsările cu ulei de măsline și presară-le cu sare și piper. Coace-le într-o afumătoare de grătar folosind nuc, stejar, sau alte tipuri de lemne potrivite pentru afumarea cărnii.

Friptură de curcan cu ierburi aromate

- ¼ cană de ulei de măsline rafinat
- 3 linguriță de rozmarin proaspăt tocat
- 2 linguriță de cimbru proaspăt tocat
- 1 linguriță de praf de ceapă
- ½ linguriță de praf de usturoi
- 1 curcan întreg
- 1 ceapă curățată și tăiată în jumătate

Amestecă uleiul de măsline cu condimentele. Cu o oră înainte să pui curcanul în cuptor, ridică-i pielea de pe piept cu atenție și folosește-ți degetele pentru a face un buzunar de aer între piele și carnea de pe piept. Freacă amestecul de ierburi aromate între carne și piele și apoi lasă pielea să revină la poziția inițială. Lasă curcanul la marinat în frigider timp de o oră sau mai mult. Pune ceapă în interiorul curcanului. Prepară curcanul urmând tehnicile tale preferate sau urmează instrucțiunile de pe pachet. Atunci când temperatura din pulpe atinge 73 de grade Celsius, scoate curcanul din cuptor și lasă-l să se odihnească 15 minute înainte să îl tai. Îndepărtează și aruncă ceapa din cavitatea curcanului.

Somon la cuptor

- Bucăți de somon (oricâte dorești...în mare vine cam 500 g de porție)
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 1/8 linguriță de sare
- 1/8 linguriță de piper
- 1/8 linguriță de busuioc
- 1/8 linguriță de pătrunjel
- 1/8 linguriță de paprika

Unge fundul unei tăvi cu puțin ulei de măsline. Așează bucățile de somn cu pielea în jos, unge-le cu ulei de măsline și presară-le cu condimente. Pune-le în cuptor la 230 de grade Celsius timp de 5-10 minute în funcție de grosimea cărnii. Trebuie să se desprindă ușor cu o furculiță.

Somon la cuptor cu salsa din fasole neagră

- 250 g de somon de persoană
- Ulei de măsline rafinat
- Sare, piper și praf de usturoi după gust
- Salsa din fasole neagră din secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri".

Unge fundul unei tăvi cu puțin ulei de măsline. Așează bucățile de somon cu pielea în jos, unge-le cu ulei de măsline și presară-le cu condimente. Pune-le la cuptor la 230 de grade Celsius timp de 5-10 minute în funcție de grosimea cărnii. Trebuie să se desprindă ușor cu o furculiță. Se servește cu salsa din fasole neagră deasupra.

Crochete din somon

- 4 cartofi roșii curățați de coajă

- 450 g de somon la conservă
- 2 cepe verzi tocate foarte mărunt
- ¼ linguriță de ardei
- 2 ouă bătute
- ¾ căni de făină de porumb
- ulei de măsline rafinat

Fierbe cartofii, scurge-i de apă și fă-i piure într-un castron mare cât încă sunt calzi. Deschide conserva de somon și răstoarn —o în castron. Înlătură oasele mai mari, precum și resturile de piele pe cât posibil. Mărunțește somonul cu o furculiță. Adaugă ceapa verde, ardeiul, ouăle și făina de porumb; amestecă-le bine. Formează 8 crochete. Încinge ulei care să acopere tigaia. Rumenește crochetele pe toate părțile întorcându-le cu grijă cu două furculițe. Mișcă-le ușor în tigaie pentru a nu se lipi. Mai adaugă ulei de măsline dacă este necesar. Nu înghesui crochetele în tigaie pentru că îți va fi greu să le întorci.

Pește umplut la cuptor

- 6 fileuri de tilapia
- Umplutură cu firimituri proaspăt făcută
- 1 linguriță de ulei de măsline

Umplutură cu firimituri de pâine

- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- jumătate dintr-o ceapă mică tocată
- 1 tulpină de țelină tocată
- 1 cană de firimituri de pâine (permisă în regimul pentru tratarea Candidei)
- 2 linguri de pătrunjel proaspăt sau 2 linguriță de pătrunjel uscat
- 1 ou
- ½ linguriță de paprika

Încinge două linguri de ulei de gătit la foc mediu. Sotează ceapa și țelina până se înmoaie (aproximativ 5 minute). Ia-le de pe aragaz. Amestecă firimiturile cu pătrunjelul și oul pentru a face umplutura. Încălzește cuptorul la 170 de grade Celsius. Folosește o linguriță de ulei pentru a unge tava (20x30 ar fi numai potrivită). Presară firimituri pe fiecare bucată de pește și apoi rulează-le. Așează peștele cu capătul desfăcut în jos în tavă. Presară paprika peste tot peștele din tavă. Tilapia se face în aproximativ 30 de minute sau până când carnea se desprinde ușor cu furculița.

Mahi-Mahi la grătar cu sos pesto

- 500 gr de Mahi-Mahi de persoană
- Sare, paprika, ardei, praf de usturoi, praf de ceapă după gust.
- Ulei de măsline rafinat
- 1 legătură de coriandru verde proaspăt, spălat și curățat de semințe
- 2 căței de usturoi curățați de coajă
- ½ cană de semințe de pin

Unge Mahi-Mahi cu ulei de măsline și presară condimente. Prăjește peștele pe ambele părți într-o tigaie cu puțin ulei la foc mediu până când se pătrunde, aproximativ trei minute pe fiecare parte în funcție de grosimea cărnii. Scoate peștele din tigaie și pune-l câteva minute pe grătar pentru a-i da o aromă de grătar. Sau poate fi gătit numai pe aragaz sau numai la grătar. Separat, amestecă în blender sau cu ajutorul unui mixer manual, o jumătate de cană de ulei de măsline (este posibil să fie nevoie de mai mult în funcție de cantitatea de frunze de coriandru), frunze de coriandru, usturoi și o jumătate de linguriță de sare. Apoi adaugă semințele de pin la sosul pesto și servește-l ca garnitură pentru pește.

Garnituri

Piure de cartofi

- Cartofi roșii, spălați, curățați de coajă și tăiați sferturi
- Lapte din orez
- Supă (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Sare și piper după gust

Fierbe cartofii până se înmoaie; pasează-i și adaugă cantități mici de lichid până la obținerea consistenței dorite; adaugă condimente.

Piure din legume rădăcinoase

- 4-5 cartofi roșii, curățați de coajă și tăiați sferturi
- 1 morcov, curățat de coajă și tăiat felii

- 1 cartof dulce, curățat de coajă și tăiat sferturi
- 1 nap mic, curățat și tăiat cubulețe
- 1 linguriță de sare

Adaugă apă care abia să acopere legumele din oală. Pune sare și lasă să dea în clocot. Apoi lasă legumele să fiarbă la foc mic până când se înmoaie și pot fi fărâmate cu furculița (cam 20-25 de minute). Scurge apa în care au fiert legumele într-o sticlă sau castron. Pasează legumele cu un mixer manual. Toarnă înapoi puțin din apa în care au fiert legumele (începe cu 2 linguri și adaugă cât ai nevoie) pentru a obține consistența unui piure.

Piureul de conopidă

- 1 linguriță de ulei de măsline rafinat
- o jumătate de ceapă tocată
- 3 căței de usturoi mărunțiți
- 1/2 linguriță de cimbru
- 1 cană cu apă
- 1 căpățână medie de conopidă, tăiată bucăți mari (cam 3-4 căni)
- 1/4 cană cu pătrunjel cu frunza plată, tocat

Încinge uleiul la foc mediu și sotează ceapa, usturoiul și cimbrul până când se înmoaie ceapa. Separat, înăbușă sau fierbe conopida până când devine foarte moale, cam 5-8 minute. Combină conopida înăbușită cu amestecul cu ceapă în robotul de bucătărie sau în blender (poți folosi și un mixer vertical) și pasează-le. Adaugă pătrunjel și amestecă-l în piure.

Se servește ca garnitură în loc de piure de cartofi.

Orez cu sos

- 1 cană de orez brun fiert și sos preparat (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Fasole neagră cu orez

- 1 linguriță de ulei de măsline rafinat
- ¼ cană de ardei verde tocat
- ¼ cană de ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi mărunțit
- 2 (425 g) conserve de fasole neagră scursă de lichid
- 2 căni de orez brun fiert
- ½ linguriță de oregano uscat
- Sare și piper după gust

Sotează ardeiul verde, ceapa și usturoiul în ulei de măsline la foc mediu până se înmoaie. Într-o tavă, amestecă fasolea, orezul și condimentele, iar apoi adaugă amestecul cu ceapă. Acoperă tava și dă-o la cuptor la 170 de grade timp de 20-25 de minute sau până se încălzește bine.

Pilaf cu legume

- 1 cană de orez brun
- Supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 2 morcovi tocați
- 1 tulină de țelină tocată
- 6 cepe verzi tocate
- ½ linguriță de sare
- 2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat

Amestecă toate ingredientele, cu excepția pătrunjelului, într-o cratiță cu capac. Adaugă cantitatea de lichid recomandată pe ambalajul orezului pentru fierberea unei căni de orez și apoi folosește jumătate din cantitatea respectivă de apă și jumătate supă de pui. Acoperă cu un capac și fierbe conform instrucțiunilor de pe ambalaj sau până lichidul este absorbit de orez și acesta se înmoaie. Amestecă în pătrunjel.

Legume verzi de primăvară

- 300 g de fasole verde franțuzească cu capetele înlăturate
- Sare
- 300 g de mazăre dulce păstăi cu capetele înlăturate
- 300 g sparanghel, tăiat bucăți
- 500 g broccoli, tăiat bucăți
- 3 linguri de ulei de măsline rafinat
- 3 șalote mari, tăiate felii
- ½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat

Fierbe legumele în apă sărată timp de 2 minute și apoi scurge-le de apă. Încinge uleiul într-o tigaie mare sau într-o oală și sotează șalotele la foc mediu timp de 5 minute, amestecând când și când până se rumenesc. Adaugă legumele în tigaie/oală și condimentează cu sare și piper. Lasă-le pe foc până când legumele sunt pătrunse bine.

Legume înnăbușite

- 300 g buchete de broccoli
- 300 g buchete de conopidă
- 3 morcovi, curățați și tăiați felii
- 1 cană de fasole verde proaspătă cu capetele înlăturate
- Sare și piper după gust

Înnăbușă legumele până ajung în stadiul dorit de fierbere. Presară sare și piper.

Ghiveci de legume

- 1 zucchini tăiat felii

- 1 dovlecel galben tăiat felii
- 1 roșie tocată
- 1 ceapă tocată
- 1 lingură de pătrunjel
- Sare și piper după gust
- Ulei de măsline rafinat

Acoperă fundul tigăii cu puțin ulei. Călește legumele în tigaie până se pătrund atât cât dorești. Adaugă condimente. Este bun și pentru micul dejun.

Salată Santa Fe

- 250 g de orez
- ulei de măsline rafinat
- 1 ceapă
- 250 g ardei verde
- 1 conservă de fasole roșie
- 1 conservă mică de porumb
- ½ cană de salsa de casă, opțional (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Fierbe orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Într-o tigaie, încinge unei de măsline și sotează ceapa și ardeiul. Apoi adaugă fasolea, porumbul, orezul fiert și salsa. Lasă-le 5-7 minute pe foc. Dacă vrei, se poate servi cu chipsuri de tortilla permișii în infecția cu Candida.

Conopidă caramelizată cu susan

- 1 căpățână de conopidă desfăcută în buchetele individuale și tăiate pe jumătate
- 3 linguri de ulei de măsline rafinat
- 2 linguri de semințe de susan

- 1 ceapă tăiată fin
- sare și piper
- ½ liguriță de usturoi mărunțit
- un praf de paprika

Înăbușă conopida parțial. Încinge ulei și adaugă susan, sare, piper și ceapă și ține pe foc până se caramelizează ceapa. Adaugă conopida și lasă pe foc până când se pătrunde după plac. Pune într-un bol și presară paprika.

Zucchini,dovlecelul și vânăta italiană

- 1 vânătă medie, curățată de coajă și tăiată în felii de 1 centimetru grosime
- 1 zucchini mediu, tăiat în felii de 1 centimetru grosime
- 1 dovlecel galben mediu, tăiat în felii de 1 centimetru grosime
- 3 ouă
- 3 căni de firimituri (din pâine permisă în regimul pentru tratarea Candidei)
- 3 linguri de pătrunjel
- 1 lingură de oregano
- O măsură și jumătate de sos pentru spaghete (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- ulei de măsline rafinat

Treci legumele prin ou și rostogolește-le în firimiturile de pâine amestecate cu pătrunjel și oregano. Încinge tigaia cu ulei (uleiul trebuie să acopere fundul tigăii și mai poți adăuga pe parcurs dacă va mai fi nevoie) și rumenește ușor legumele pe fiecare parte.

Unge o tavă și așează straturi alternative de legume și sos, ultimul strat fiind de sos. Dă-le la cuptor timp de 25 de minute la 170 de grade Celsius.

Fasole verde cu plante aromate

- 6 căni de apă
- 2 linguri de fasole verde proaspătă curățată
- 2-4 căței de usturoi mărunțit
- ½ cană de busuioc tocat
- 1/3 cană de ceapă tocată
- 1 ardeii roșu mic tocat
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- ½ linguriță de sare

Lasă fasolea verde și apa să dea în clocot, dă focul mai mic și lasă legumele să fiarbă la foc mic fără capac până când se înmoaie. Adaugă usturoi și mai fierbe un minut, apoi scurge-le de apă. Separat, amestecă busuiocul cu ceapa, ardeiul dulce, uleiul de măsline și sarea. Adaugă fasolea verde și amestecă.

Fasole verde cu mentă

- 2 căni de fasole verde proaspătă, tăiată și fiartă până se înmoaie
- ¼ linguriță de sare
- 1 cățel de usturoi
- ¼ ardei verde mic, tocat
- 5 frunze proaspete de busuioc, tocate fin
- 4 frunze de mentă proaspete, tocate fin

Sotează usturoiul și ardeiul într-o lingură de ulei de măsline. Adaugă fasolea verde. Adaugă busuiocul și menta și amestecă.

Roșii cu usturoi

- 6 roșii medii, decojite

- ¼ cană de ulei de măsline
- 3 linguri de oregano uscat
- 2 căței de usturoi tăiați felii subțiri
- ½ linguriță de sare
- 1/8 linguriță de piper

Taie roșiile în jumătate pe orizontală. Scoate-le semințele și aruncă-le. Pune roșiile într-un vas cu capac ermetic. Amestecă uleiul de măsline cu condimentele și toarnă-l peste roșii. Sigilează capacul și întoarce vasul cu susul în jos pentru ca roșiile să se acopere bine. Ține la frigider cel puțin 4 ore sau până la 2 zile.

Roșii cu busuioc

- 2 roșii medii, tăiate cubulețe sau felii (aproximativ 2 căni)
- 1 linguriță de busuioc uscat sau 3-4 frunze proaspete, de la care se scot nervurile și se toacă
- 1/2 linguriță de usturoi tocat
- 1/4 linguriță de sare (opțional)
- 1/8 linguriță de piper

Amestecă toate ingredientele și lasă-le sa se așeze la temperatura camerei cel puțin o oră. Se servesc simple sau pe o frunză de salată verde.

Calavasitas

- 1-2 dovlecei de vară sau zucchini, tăiați felii
- ½ cană de ceapă tocată
- 1cățel de usturoi mărunțit
- 1 conservă de porumb scursă de lichid
- 2-3 linguri de ulei de măslin

Sotează în ulei de măsline dovleceii sau zucchini cu ceapa și usturoiul. Adaugă porumbul cam la 10-15 minute. Lasă pe foc până se încălzesc bine ingredientele.

Amestec de legume la cuptor

- 2 linguri de ulei de măsline
- 2 zucchini, tăiați felii
- 1 tulpină de țelină, tăiată felii
- 1 ceapă tocată
- 1 ardei verde tocat
- 2 morcovi tăiați felii
- 1 roșie tocată
- ½ linguriță de sare
- ½ linguriță de oregano
- ½ linguriță de busuioc
- ¼ linguriță de cimbru

Amestecă ingredientele într-o tavă, acoperă-o și pune-o la cuptor la 170 de grade timp de 30-40 de minute sau până se înmoaie legumele.

Sparanghel înăbușit

- 1 legătură de sparanghel, curățat
- Ulei de măsline rafinat
- Sare și piper după gust
- ½ lingură de pătrunjel uscat
- ½ lingură de busuioc uscat

Înăbușă sparanghelul până ajunge la textura dorită, stropește-l cu ulei de măsline și presară condimente.

Bame prăjite

- 12 bame întregi spălate, cu capetele înlăturate și tăiate felii de 1 centimetru grosime
- ¾ cană de făină de porumb
- 2 ouă bătute
- 1 lingură de sare

- ¼ lingură de piper
- Ulei de măsline rafinat

Unge fundul unei tigăi cu ulei de măsline (poți pune ceva mai mult ulei pentru ca bamele să nu se lipească). Amestecă făina de porumb cu sarea și ardeiul într-o pungă ermetică. Dă feliile de bame prin ou și apoi pune-le în pungă până când sunt acoperite de acest amestec. Încinge uleiul la foc mediu, adaugă bamele și întoarce-le pe ambele părți până se rumenesc.

Tocană cu Bame

- 12 bame întregi spălate, cu capetele înlăturate și tăiate felii de 1 centimetru grosime
- 1 ceapă tocată
- 1 roșie tocată
- ½ cană de porumb înghețat
- Sare și piper după gust
- Ulei de măsline rafinat

Călește bamele și ceapa în ulei de măsline. Adaugă roșiile, porumbul și sarea și lasă-le pe foc până când legumele capătă textura dorită. Se servește cu orez brun.

Salată de cartofi

- 4 cartofi roșii, tăiați cubulețe și fierți
- 1 tulpină de țelină tocată
- 2 morcovi tăiați felii subțiri
- 2 linguri de maioneză de casă (poți adăuga mai multă dacă este nevoie) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Sare și piper după gust

Amestecă toate ingredientele și pune-le la frigider.

Salată caldă cu pui și cartofi

- 300 gr cartofi roșii tăiați sferturi
- 5 felii de bacon de curcan
- 2 linguri de la ce a rămas în tigaie după prăjirea baconului
- 2 piepți de pui la cuptor (fie preparați acasă, fie cumpărați de la magazin),tăiați bucăți
- 1 legătură de spanac sau rucola, rupte bucăți
- 2 praz sau ceapă verde, tocate

Prăjește baconul în tigaie la foc mediu până devine crocant. Păstrează 2 linguri de la ce a rămas în tigaie după ce ai prăjit baconul pentru salată. Scurge-l pe prosoape de bucătărie. Mărunțește-l. Fierbe apă într-o cratiță de 2 litri la foc mediu. Fierbe cartofii timp de 10 minute până când devin moi, însă nu se fărâmă. Scurge-i de apă și ține-i calzi în cuptor la foc mic. Pune cartofii în tigaie cu cele 2 linguri de grăsime lăsată de bacon. Încălzește puiul dacă l-ai pus la frigider înainte să îl pui în tigaie. Adaugă legumele verzi și prazul.

Clătite cu cartofi

- 1 ½ cană de cartofi roșii, dați pe răzătoare cruzi
- 1 cană de ceapă dată pe răzătoare
- 2 ouă bătute
- ¼ linguriță de sare
- 1 lingură de făină din grâu integral (sau din alte cereale integrale)
- 1 lingură de ulei de măsline rafinat

Amestecă toate ingredientele și pune câte o lingură cu vârf în tigaia încinsă. Întoarce-le pentru a se rumeni pe ambele părți.

Salată cu paste

- 3 căni de paste fierte, fie spirale din cereale integrale, fie alte tipuri de paste mici

- ½ cană de roșii cherry, tăiate jumătăți sau sferturi
- 1 castravete tăiat
- ½ ardei gras tăiat cubulețe
- 1 dovlecel galben, tăiat cubulețe
- ½-1 cană de dressing italian de salată proaspăt (cantitatea poate varia) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Amestecă și lasă la marinat în frigider înainte de servire.

Legume italiene marinate

- 1 roșie tăiată felii
- 1 castravete tăiat felii
- ½ cană de dressing italian de salată (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- Sare și piper după gust

Marinează legumele în frigider înainte de servire.

Cartofi prăjiți

- 6 cartofi roșii
- Ulei de măsline rafinat
- Sare și piper după gust

Spală și taie cartofii rondele cât de groase dorești, unge-le pe ambele părți cu ulei de măsline și pune-le într-o tavă bine unsă, acoperită cu folie de aluminiu. Presară sare și piper și pune tava la cuptor la 170 de grade Celsius timp de 30-40 de minute sau până când furculița trece cu ușurință prin rondelele de cartofi.

Cartofi cu ierburi aromate

- 6 cartofi roșii tăiați în patru
- 2 linguri de usturoi mărunțit
- 1 lingură de pătrunjel uscat

- Sare și piper după gust
- Ulei de măsline rafinat

Fierbe cartofii, scurge-i de apă, stropește-i cu ulei de măsline și presară-i cu condimentele.

Legume de grădină la tigaie

- Legume din care poți alege: vânătă, zucchini, ardei verde/galben/roșu, fasole verde proaspătă, ceapă roșie, etc., tăiate bucăți mari.
- 1 mână de frunze de busuioc
- 1 crenguță de rozmarin proaspăt
- 1 lingură de frunze de cimbru cu nervurile scoase
- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 3 roșii prunișoare, tocate
- 3 căței de usturoi mărunțiți
- ½ lingură de sare

Pune legume într-o tavă, stropește-le cu ulei de măsline, presară sare și amestecă-le pentru a se acoperi uniform. Pune tava la cuptor timp de aproximativ o oră la 200 de grade Celsius, amestecând din când în când, până se rumenesc legumele. Se pot mânca simple, adăugate la paste sau la supă.

Cartofi dulci la cuptor cu scorțișoară

- 1 (per porție) cartof dulce întreg
- scorțișoară

Spală cartofii și pune-i într-un vas de jena în cuptor la 170 de grade. Coace-i până devin moi (până la 2 ore în funcție de mărimea cartofilor). Dacă sunt moi când îi încerci cu furculița,

scoate-i din cuptor. Taie cartofii de-a lungul, deschide-i și presară scorțișoara.

Dovleac de vară umplut

- 2 căni de orez brun, gătit conform instrucțiunilor de pe ambalaj, însă cu supă, nu cu apă
- 4 dovlecei de vară
- Ulei de măsline rafinat
- 1 ceapă tocată cubulețe
- 3 morcovi dați pe răzătoare
- 3 căței de usturoi mărunțiți
- 1 linguriță de condimente italiene
- 6-8 frunze de busuioc proaspăt, curățat de nervuri și tocat
- Sare și piper după gust
- 3 roșii, tăiate cubulețe
- 1 cană de supă de vită, pui sau legume (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Scoate și păstrează conținutul dovlecilor. Toacă partea dovlecilor pe care ai păstrat-o. Într-o tigaie, sotează ceapa în ulei de măsline până se înmoaie. Adaugă morcovii, interiorul dovlecilor, usturoi și condimente italiene. Lasă-le pe foc până se înmoaie legumele. Adaugă roșiile, supa și busuiocul; amestecă bine și lasă să dea în clocot. Amestecă legumele cu orezul. Adaugă sare și piper după gust. Umple dovlecii cu amestecul de orez și pune-i într-o tavă. Așează în jurul lor restul de umplutură. Acoperă tava ermetic cu folie de aluminiu și pune la cuptor la foil 170 de grade Celsius timp de 45-60 de minute, până când dovleacul se înmoaie și se pătrunde ușor cu furculița

Rotițe de legume prăjite

- Ulei de măsline rafinat
- 1 zucchini, tăiat rondele destul de groase pentru rotițe

- 1 dovleac galben, tăiat rondele destul de groase pentru rotițe
- 1 vânătă (aceasta este cea mai potrivită), tăiată rondele destul de groase pentru rotițe
- 1 cană de făină
- 2-4 ouă bătute
- Sare și piper după gust
- Praf de ceapă după gust

Bate ouăle într-un bol. Într-un bol separat sau într-o pungă ermetică, amestecă făină cu condimentele.

Acoperă fundul unei tigăi cu ulei de măsline și încinge-l la foc mediu. Dă rondelele de legume prin ou, câte una pe rând, apoi trece-le prin fainã și prăjește-le în ulei. Mai adaugă ulei în tigaie dacă este nevoie. Ai grijă la uleiul fierbinte pentru că poate sări. Nu aglomera tigaia cu legume. Pune destule cât să umple tava, apoi scoate-le pe o farfurie tapetată cu șervețele de bucătărie pentru a scurge uleiul. Continuă până când s-au rumenit ușor toate legumele. Mai poți presăra niște sare dacă este nevoie.

Platou indian cu dovleac

- 3-4 dovleci
- 1 sfert de sos de spaghete făcut în casă (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 200 g de tăiței pentru lasagna din grâu integral (sau alte tipuri de cereale cum ar fi alacul)
- Opțional: Nuci mărunțite

Taie dovleacul felii subțiri. Acoperă fundul unei tăvi cu felii subțiri de dovleac. Acoperă dovleacul cu un strat subțire de sos pentru paste. Acoperă sosul de paste cu tăițeii pentru lasagna (și cu nuci, opțional). Repetă procesul până când se umple tava. Pune la cuptor la 170 de grade până se înmoaie tăițeii și dovleacul. Se servește.

Legume la tigaie în stil coreean

- 4 cartofi roșii dați pe răzătoare
- 1 arde verde, tăiat felii subțiri
- 1 morcov dat pe răzătoare
- ½ ceapă roșie, tăiat felii subțiri
- ½ cană de nuci mărunțite
- Sare și piper după gust
- ¼ cană de ulei de măsline rafinat

Amestecă toate ingredientele într-un castron de dimensiuni medii până sunt omogenizate bine. Încinge ulei într-o tigaie medie la foc mediu. Cu o spatulă cu găuri, ia o lingură de amestec de legume și pune-o în uleiul încins. Repetă procesul cu restul amestecului formând patru grămezi. Aplatizează-le ușor cu spatula. Pune capacul și lasă-le să se înăbușe 4 minute, întorcându-le cu grijă cu spatula. Apoi mai lasă-le încă patru minute. Scoate-le din tigaie și lasă-le să se scurgă un minut pe niște prosoape de bucătărie înainte de a le servi. Se servesc cu orez prăjit picant (găsești rețeta la secțiunea „Feluri principale").

Legume la grătar

- 1 zucchini, tăiat în jumătate pe lungime
- 1 ceapă dulce (Vidalia), tăiată felii de 1 centimetru grosime
- ½ ardei gras roșu, tăiat sferturi
- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- ¼ linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper
- 2 linguriițe de busuioc, cimbru și/sau rozmarin proaspăt tocat

Încinge grătarul. Pune zucchini, ceapa și ardeiul pe o foaie de copt cu marginile ridicate și unge-le cu ulei și presară sare și piper. Pune legumele pe grătar la foc mediu. Lasă-le 5-8 minute sau până încep să se înmoaie și să se ardă puțin, întorcându-le o dată sau de două ori. Separă inelele de ceapă; taie zucchini și ardeiul gras în bucăți mari. Pune-le într-un castron puțin adânc și presară ierburile aromate.

Rulouri cu orez

- 1 cană de orez
- 1 pachet de alge
- Sare după gust

Fierbe orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Pune orezul la frigider până se răcește. Pune cu o lingură orez peste alge și rulează orezul cu algele. Se servesc reci.

Supe

Supă de tortilla

- Bucăți de pui rămase de la friptură, tăiate mărunt (de la rețeta de friptură de pui la cuptor din secțiunea „Preparate din carne”)
- Supă de pui Chicken broth (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri”)
- ½ ceapă tocată

- 2-4 căței de usturoi mărunțiți
- 1-2 cepe verzi tocate
- 2 linguri de coriandru tocat (fără semințe)
- 1 conservă de porumb, opțional
- 1 conservă de fasole neagră
- Sare și piper după gust
- Chipsuri de tortilla permise în regimul pentru tratarea Candidei

Sotează ceapa și usturoiul în ulei de măsline; adaugă sare și piper. Adaugă puiul, ceapa verde, coriandrul, porumbul și fasolea; amestecă. Adaugă supa. Fărâmă chipsuri de tortilla desupra fiecărui castron cu supă, după plac.

Supă de taco

- 500 g carne de vită tocată
- 1 ceapă tăiată cubulețe
- 1 pachet de condimente pentru taco (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 4-6 roșii tăiate cubulețe
- 1conservă de fasole neagră cu tot cu lichid
- 1 conservă de fasole roșie cu tot cu lichid
- 1 conservă de porumb, opțional, cu tot cu lichid
- Opțional, chipsuri de tortilla permise în regimul pentru tratarea Candidei

Rumenește carnea de vită cu ceapa și cu pachetul de condimente pentru taco. Adaugă roșiile, fasolea și porumbul în aceeași tigaie sau pune-le în oala sub presiune și lasă-le până se încălzesc sau la foc mic timp de câteva ore. Se servește cu chipsurii de tortilla.

Supă de pui cu găluște

Supa:

- 2 sferturi supă de pui
- 1 ceapă galbenă tăiată cubulețe
- 1 tulpină de țelină tocată
- ulei de măsline rafinat
- 1 linguriță de sare
- ¼ linguriță de piper
- 2 părți (sau mai mult) apă
- 1 piept de pui
- ¼ cană de orez brun negătit
- ½ linguriță de praf de ceapă
- ½ linguriță de sare aromată cu țelină
- arpagic proaspăt tocat
- pătrunjel proaspăt tocat

Găluștile:

- 1 ½ cană de făină nealbită
- 2 linguriță de praf de copt
- ¾ linguriță de sare
- 3 linguri de ulei de măsline
- ¾ cană de lapte din orez sau apă

Într-o tigaie mare, încinge ulei de măsline și sotează ceapa și țelina. Adaugă sare și piper. Separat, fierbe puiul în apă și mărunțește-l; scoate-l din apă și pune supa deoparte. Amestecă supa cu ceapa și țelina. Adaugă orezul, lasă-l să dea în clocot și apoi lasă-l să fiarbă la foc mic până ce se înmoaie orezul și țelina (cel puțin o oră). Adaugă amestecul peste pui și asezonează.

Amestecă făina, praful de copt și sarea. Adaugă ulei și amestecă. Adaugă și lapte de orez/apă. la câte o lingură de amestec și lasă-l să cadă în supa clocotită. Fierbe fără capac timp de 10 minute. Apoi pune capacul și mai lasă să fiarbă 10 minute sau până se umflă găluștile.

Supă de pui cu tăiței

- 1-2 piepți de pui
- Sare după gust
- Tăiței din cereale integrale (350 gr)
- 1 ceapă tocată
- 1/8 linguriță de piper
- 2-3 frunze de dafin
- ½ cană de mazăre
- 3 morcovi tăiați felii
- Supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Acoperă puiul cu apă, adaugă sare și piper. Fierbe până devine fraged. Strânge grăsimea de deasupra. Ar trebui să ai aproximativ 5 căni de lichid (adaugă mai multă supă dacă este nevoie). Scoate puiul și fierbe legumele în același lichid în care a fost fiert și puiul. Taie carnea de pui și revino la oala cu legume pentru a adăuga tăițeii. Fierbe până când se fac tăițeii. Scoate frunzele de dafin înainte de servire și evită să gătești tăițeii excesiv.

Supă de fasole

- 2 căni de fasole uscată (amestec de nouă tipuri de fasole, fasole pestriță, fasole roșie, fasole neagră, etc.)
- 500 g de șuncă de curcan deja preparată, tăiată cubulețe
- 2 părți apă
- 1 ceapă tocată

- 1 cățel de usturoi mărunțit
- ¾ linguriță de sare
- 3 roșii tocate

Alege și spală fasolea (uită-te după pietricele mici sau alte particule). Acoperă-o cu 4 centimetri de apă peste fasole și las-o la înmuiat peste noapte (sau citește instrucțiunile de pa ambalaj pentru a afla cum să înmoi fasolea mai repede). Scurge fasolea de apă, adaugă restul ingredientelor, acoperă-le cu un capac și lasă-le să dea în clocot, iar apoi micșorează temperatura și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 2 ore.

Supă de tăiței nemțești cu ou

- 1 ½ părți supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 ceapă tocată
- 4 morcovi dați pe răzătoare
- 6-8 cartofi roșii tăiați cubulețe
- 1-2 căni de pui fiert tăiat cubulețe
- 2 căni de făină
- 1 ou
- ½ linguriță de sare
- Lapte de orez

Fierbe legumele în supă până sunt aproape făcute. Amestecă făina cu oul și sarea cu lapte de orez încât să obții un aluat ferm (dar elastic). Adaugă mai multă făină într-un castron pentru a manipula aluatul mai bine. Ridică o bucată mică de aluat, desprinde-o cu foarfeca și las-o să cadă în supa de legume clocotită. Lasă să fiarbă fără capac până când tăițeii încep să plutească la suprafață, aproximativ 20-25 de minute.

Supă de mazăre făcută peste noapte

- 1 cană de mazăre uscată

- Apă călduță
- Sare și piper după gust
- 120 g de șuncă fiartă tăiată cubulețe
- 2 morcovi tăiați cubulețe
- 1 ceapă tăiată cubulețe
- 2 tulpini de țelină tăiate cubulețe
- 2-3 cartofi roșii, curățați de coajă și tăiați cubulețe
- 3-4 roșii tăiate cubulețe, cu suc

Spală și usucă mazărea foarte bine folosind apă călduță. Înmoaie mazărea în 4-5 căni de apă călduță timp de câteva ore și apoi scurge-le. Repetă procesul de 5-6 ori (până la sfârșit, majoritatea cojilor se vor fi desfăcut și spălat). Înmoaie mazărea în apă călduță și las-o peste noapte. Dimineața, scurge apa încă o dată și adaugă 4 căni de apă călduță, legumele și carnea. Dă totul în clocot, apoi redu temperatura și fierbe ingredientele la foc mic până se pătrunde totul, amestecând din când în când. Dacă vrei ca supă să iasă mai zemoasă, adaugă mai multă apă.

Supă de linte

- 450 g de linte uscată
- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- 4 felii de bacon de curcan
- 1 ceapă mare tăiată cubulețe
- ¼ linguriță de usturoi mărunțit
- 1 ½ cană de șuncă tăiată cubulețe
- 2 tulpini de țelină tăiată cubulețe
- 3 morcovi tăiați felii
- 2 cartofi roșii cu coajă tăiați cubulețe
- 1/8 linguriță de rozmarin
- 4 căni cu apă
- sare și piper

- 4 căni cu supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")

Rumenește baconul, ceapa și usturoiul într-o tigaie mare cu ulei. Adaugă șunca și țelina și soteză-le împreună.

Adaugă peste toate ingredientele cu excepția cartofilor și morcovilor. Lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 45 de minute. Adaugă cartofii și morcovii și fierbe-i până când se înmoaie.

Supă de legume

- Oase de vită pentru supă (citește secțiunea despre carnea din congelato, cere măcelarului sau folosește oasele de la o friptură la cuptor sau alt timp de carne.)
- 1 ceapă
- 2 linguri de ulei de măsline
- 3-4 părți de apă
- 1/8 cană de orez negătit
- 1/8 cană de ovăz
- 2 morcovi, curățați de coajă și tăiați felii subțiri
- 1 nap, curățat de coajă și tăiat cubulețe,
- ¼ varză tocată mare
- 2-3 cartofi roșii, curățați de coajă și tăiați cubulețe
- 1 roșie mare proaspătă tocată
- 2 cepe verzi sau arpagic proaspăt
- 2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
- 1 linguriță de praf de usturoi
- 1 linguriță de praf de ceapă
- sare și piper după gust

Încinge uleiul într-o tigaie mare și rumenește oasele de supă pe toate părțile. Adaugă ceapă și soteză-le. Adaugă apă (sau cât la sută se află în tigaie) și lasă să fiarbă la foc mic timp de cel puțin 4 (până când carnea de pe oase devine fragedă. Scoate oasele de supă. Strecoară lichidul pentru a obține supă pură. Lasă carnea să se răcească, taie-o în bucăți mici și pune-o înapoi în tigaie. Adaugă orezul, ovăzul, napul, sfecla, varza și cartofii. Fierbe-le o oră cel mai mult. Apoi adaugă roșiile, ceapa verde sau arpagicul proaspăt și condimentele. Lasă la fiert până se înmoaie toate legumele.

Supă italiană cu fasole albă

- 1 (450 gr) conservă de fasole albă, scursă și spălată bine (sau fasole Great Northern)
- 4 căni cu apă
- 1 ceapă tocată
- 2 căței de usturoi mărunțiți
- 1 (450 gr conservă de roșii tăiate cubulețe cu tot cu zeamă (sau 4-6 prunișoare proaspete tocate)
- 3 căni cu supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 2 linguriță de busuioc
- ½ linguriță de cimbru
- 1/8 linguriță de piper

Amestecă fasolea cu 2 căni de apă în blender și pasează până obții o cremă fină. Adaugă acest amestec într-o oală cu restul de 2 căni de apă și ingredientele. Lasă-le să dea în clocot, apoi lasă-le la foc mic cu capac timp de 10-15 minute.

Tocană toscană cu fasole

- 500 g de fasole uscată Great Northern (aproximativ 2 căni) aleasă și spălată bine

- 3 linguri de sare
- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- 1 ceapă tocată
- 2 tulpini de țelină tăiată în bucăți de 1 centimetru (cam ¾ de cană)
- 2 morcovi, curățați de coajă și tăiați în bucăți de 1 centimetru (cam 1 cană)
- 8 căței de usturoi, curățați și zdrobiți
- 4 căni de supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 3 căni cu apă
- 2 frunze de dafin
- 1 legătură de varză furajeră (cu cozile rupte și tăiate în bucăți de 2 centimetri (cam 8 căni, fără să fie îndesată)
- (400 g) conservă de roșii tăiate cubulețe
- 1 crenguță de rozmarin proaspăt
- piper

Dizolvă sarea în 4 litri de apă rece într-un ceaun mare. Adaugă fasolea și las-o la înmuiat la temperatura camerei între minim 8 și până la 24 de ore. Scurge fasolea și spală-o bine. Pune grătarul de aragaz puțin mai jos de mijloc și încălzește cuptorul la 120 de grade Celsius. Încinge ulei de măsline într-un ceaun mare la foc mediu. Adaugă ceapa, țelina și morcovii. Călește-le amestecând din când în când, până se înmoaie legumele și capătă o culoare ușor maronie (10-16 minute). Adaugă usturoiul și călește-l până eliberează miros (ca 1 minut). Adaugă supa, apa, frunzele de dafin și fasolea înmuiată. Dă temperatura pe mare și lasă ă fiarbă. Acoperă oala, pune-o la cuptor și las-o să fiarbă până când fasolea aproape s-a înmuiat (boabele de fasole vor fi încă tari în mijloc), aproximativ 45 de minute, 1 oră. Scoate oala din cuptor și adaugă legumele verzi și roșiile. Bag-o înapoi la

cuptor și lasă să fiarbă până când fasolea și legumele se pătrund bine, încă 30-40 de minute. Scoate oala din cuptor și pune crenguță de rozmarin în tocană. Acoperă oala și lasă mâncarea să se așeze 15 minute. Scoate frunzele de dafin și crenguța de rozmarin. Adaugă sare și piper după gust. Dacă vrei ca tocana să fie mai groasă, poți să zdrobești câteva boabe cu dosul unei linguri.

Tocană de vită copioasă

- 1 kg friptură de vită făcută la grătar sau pe aragaz
- 5 cartofi roșii tăiați cubulețe
- 6 morcovi, tăiați în bucăți de 4 centimetri
- 3 tulpini de țelină tăiată felii
- 450 g de roșii la conservă tăiate cubulețe (citește etichetele)
- 450 g de mazăre la conservă
- ½ linguriță de sare
- ½ linguriță de piper
- 3 căni cu apă sau supă de vită (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 crenguță de rozmarin
- 1/3 cană de făină amestecată cu ½ cană de apă rece

După ce carnea este scursă bine, taie-o cubulețe. Pune-o în oala sub presiune sau într-o oală mare, adaugă 3 căni cu apă sau supă, roșiile cubulețe, sarea și piperul și lasă la fiert până carnea este aproape gata. Adaugă toate celelalte ingrediente și mai lasă-le pe foc încă două ore la foc mic.

Supă cu tortellini

- 1 cană de ceapă, tocată mare
- ½ linguriță de usturoi mărunțit

- 2 linguri de ulei de măsline rafinat
- 5 căni de supă de vită (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 cană cu apă
- 450 g de roșii tăiate cubulețe (permise în regimul pentru tratarea Candidei)
- 220 g de tortellini cu carne înghețați
- 2 morcovi, tăiați subțire
- ½ linguriță de busuioc
- ½ linguriță de oregano
- 220 grsos de roșii
- 1 ½ cană de zucchini tăiat felii
- 1 ardei verde tăiat în cubulețe de 1 centimetru

Sotează ceapa și usturoiul în ulei de măsline. Adaugă supa, apa, roșiile, morcovii, busuiocul, oregano și sosul de roșii. Lasă să fiarbă la foc mic timp de 30 de minute fără capac. Adaugă zucchini, tortellini, pătrunjelul și ardeiul verde și lasă din nou să fiarbă la foc mic timp de 35-40 de minute, fără capac.

Supă-cremă de cartofi dulci

- 1 tulpină de țelină tocată
- 7 căni de supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 4 cartofi roșii medii, curățați de coajă și tăiați cubulețe
- 1 cartof dulce mare, curățat de coajă și tăiat cubulețe
- 2 căni de șuncă de curcan deja preparată
- 2 lingură de ceapă mărunțită
- ½ linguriță de praf de usturoi

- ½ linguriță de sare
- ½ linguriță de oregano
- ½ linguriță de pătrunjel
- ¼ linguriță de piper
- ¼ cană de făină

Într-o cratiță mare, sotează țelina până se înmoaie. Adaugă 5 căni de supă. Adaugă cartofii roșii, cartofii dulci, carnea și condimentele; lasă la fiert. Dă focul mai mic, acoperă cratița și lasă să fiarbă la foc mic timp de 12 minute sau până când se înmoaie cartofii. Amestecă făina cu restul de supă până se omogenizează și adaugă-o treptat la supă. Lasă să fiarbă și amestecă 2 minute sau până se îngroașă supa.

Chili cu pesto

- 1 lingură + ¼ cană de ulei de măsline rafinat
- 1 ceapă tocată
- 2 morcovi tăiați cubulețe
- 1 (400 g) de roșii la conservă tăiate cubulețe (cu tot cu zeamă) sau 3-4 roșii tăiate cubulețe (pune și zeama)
- Sare și piper
- 1 (450 g) conservă de năut, spălat bine și scurs de apă
- 1 (450 g) conservă de fasole albă, spălată bine și scursă de apă
- 1 (450 g) conservă de fasole roșie, spălată bine și scursă de apă
- 1-5 căței de usturoi tăiați mărunt (în funcție de cât de mult usturoi dorești)
- 3 linguri de semințe de pin, tocate sau întregi
- 1 cană de pătrunjel cu frunza plată proaspăt, tocat (poți folosi și coriandru)

Încinge 1 lingură de ulei de măsline rafinat într-o tigaie mare la foc mediu. Sotează ceapa și morcovii până se înmoaie (5 minute). Adaugă roșiile, 2 căni cu apă, sarea, piperul și lasă să fiarbă. Adaugă fasolea și las-o să se încălzească bine (3 minute). Pentru

pesto, amestecă într-un castron usturoiul, semințele de pin, pătrunjelul, uleiul de măsline, sare, 1/8 linguriță de piper. Servește boluri de chili cu cantitatea dorită de pesto ca garnitură.

Chili alb cu pui

- 1 ceapă tocată
- 1 ardei jalapeno tocat cu semințe
- 2 căței de usturoi mărunțiți
- 1 lingură de ulei de măsline rafinat
- 4 căni de supă de pui (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 2 conserve (de 400 g fiecare) fasole boabe Great Northern, spălate bine și scurse de apă
- 2 linguri de pătrunjel cu frunza plată, tocat
- 1 linguriță chimion măcinat
- 2 linguri amidon de porumb
- ¼ cană apă rece
- 2 căni pui fiert tăiat cubulețe

Într-o tigaie mare, pune la prăjit ceapa, jalapeno și usturoiul. Amestecă supa de pui cu fasolea, pătrunjelul și chimionul; lasă-le să fiarbă. Dă focul mic, acoperă cu un capac și adaugă chilli; lasă să fiarbă și amestecă constant timp de două minute sau până se îngroașă.

Vită cu dovleac-ghindă și chili

- 500 g carne de vită tocată
- 1 ceapă mare tocată
- ½ linguriță de usturoi mărunțit
- ulei de măsline rafinat

- 2 căni (450 g) supă de vită (permisă în regimul împotriva candidozei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 800 g roșii tăiate cubulețe (permise în regimul împotriva candidozei)
- 350 g roșii
- 400 g chili verzi mărunțiți
- 2 linguriță praf de chili
- 1 ½ linguriță chimion măcinat
- 450 g fasole cu ardei iute
- 1 dovleac-ghindă
- 200 g de porumb proaspăt sau înghețat, fiert
- 1 ardei iute verde tăiat în cubulețe de 2 centimetri

Taie dovleacul în jumătate și rumenește-l la cuptor timp de 30 de minute la 175 de grade Celsius. Lasă-l să se răcească, curăță-l de coajă și taie-l cubulețe de 2 centimetri. Vita, ceapa și usturoiul se pun la rumenit în ulei de măsline într-o tigaie mare. Se scurge grăsimea, se adaugă supa, roșiile, chili, chimionul, pudra de chili și fasolea cu ardei iute; se fierbe timp de 15 minute. Adaugă porumbul și ardeiul iute verde; se fierbe timp de 30 de minute. Adaugă dovleacul; se fierbe timp de 5 minute.

Supă cu vită și zucchini

- 1 kg carne de vită slabă, tocată
- 2 tulpini de țelină, tocate mărunt
- 1 ceapă tocată
- 1 ardei iute verde mărunțit
- 800 g de roșii cubulețe la conservă (citește pe etichetă să nu aibă adaos de zahăr) sau 6-8 roșii tăiate cubulețe (cu tot cu zeamă)
- 3 dovlecei tăiați cubulețe

- 2 căni supă de vită (permisă în regimul pentru tratarea Candidei) (Găsești rețeta la secțiunea "Dressinguri, amestecuri și sosuri")
- 1 ½ linguriță condimente italiene
- 1 linguriță de sare
- piper după gust

Într-o tigaie mare, fierbe carnea de vită, țelina, ceapa și ardeiul iute verde la foc mediu până carnea nu mai este roz și legumele devin aurii; scurge-le. Amestecă roșiile, dovleceii, supa și condimentele; dă-le în clocot, dă focul mai mic și lasă la fiert încă 20-25 minute.

Panificație

Biscuiți

- 2 căni de făină din grâu integral sau de făină nealbită
- 4 linguriță de praf de copt
- ½ linguriță de sare
- 1/3 cană ulei de măsline rafinat
- ¾ căni cu apă (este posibil să fie nevoie de puțin mai multă)

Amestecă toate ingredientele uscate și pe urmă adaugă uleiul, amestecând foarte bine. Adaugă apa treptat până când se obține o cocă moale, dar nu lipicioasă. Presează coca cu mâinile pe o suprafață tapetată cu făină până când ajunge la o grosime de 10-12 cm. Se taie cu un cuțit pentru biscuiți. Se așează pe hârtie de copt unsă și se dă la cuptor timp de 20 de minute la 230 grade

Celsius.

Pâine cu usturoi

- Pâine Sami's cu semințe de mei și in sau altă pâine permisă de regimul împotriva candidozei
- Ulei de măsline rafinat
- Praf de usturoi și de ceapă

Unge feliile de pâine cu ulei de măsline și presară puțină pudră de usturoi și de ceapă. Se învelesc în folie de aluminiu și se țin la cuptor timp de 15 minute la 175 de grade Celsius.

Pâine cu mălai

- 1 ½ căni făină de porumb
- ½ căni făină
- ¼ căni ulei de măsline rafinat
- 1 cană lapte de orez
- 2 linguriță de praf de copt
- 1 linguriță d sare
- ½ linguriță bicarbonat de sodiu
- 2 ouă

Unge și tapetează cu făină o tavă pătrată și pune-o deoparte. Amestecă toate ingredientele și frământă-le bine timp de 30 de secunde. Pune aluatul în tavă. Coace-l la 230 de grade Celsius timp de 25-30 minute.

Brioșe cu porumb dulce

- 2 căni făină
- 1 cană făină de porumb
- 1 ½ căni cu apă
- 1 lingură ulei de măsline rafinat
- 1 lingură bicarbonat de sodiu
- 1 ou
- 1 linguriță de sare

- ¾ căni cu porumb

Variantă:Adaugă 5 căni de roșii tăiate cubulețe (bine scurse), ardei gras tocat și/ sau ceapă verde mărunțită** (dacă adaugi mai multe legume, ai putea reduce cantitatea de porumb folosită, astfel încât textura sa stea legată).

Unge cu ulei și tapetează cu făină o tavă de brioșe. Amestecă toate ingredientele în alt vas și frământă bine timp de 30 de secunde. Se pune în tavă și se coace timp de 20 de minute la 200 de grade Celsius, până capătă o nuanță aurie.

Pâine din mălai cu ceapă

- 2 linguri ulei de măsline rafinat
- 1/3 căni de ceapă tăiată mărunt
- 1 cană făină
- 1 cană făină de porumb
- 1 lingură de praf de copt
- 1/4 linguriță de piper
- 1 cană lapte de orez simplu
- 1 albuș de ou

Unge cu ulei și tapetează cu făină o tavă pătrată. Se încinge uleiul la foc mediu într-o tigaie mică, se adaugă ceapa și se călește, amestecând până devine aurie, aproximativ 5 minute. Se pune deoparte. Într-un vas mare, amestecă făina, făina de porumb, praful de copt și piperul. Bate cu telul laptele de orez împreună cu albușul de ou și ceapa călită. Se adaugă ingredientele uscate, toate în același timp. Amestecă doar cât să se omogenizeze. Toarnă în tava cu ulei și făină. Se coace până ce lateralele pâinicii încep să se strângă. Lasă să se răcească înainte de a o scoate din tavă.

Clătite

- 3 ouă
- ¼ linguriță sare
- 2 căni lapte de orez

- 2 căni făină (cernută)
- ¼ căni ulei de măsline
- tigaie din teflon
- hârtie de pergament sau hârtie de copt
- Orice tip de umplutură vrei. Pentru micul dejun, folosește ca umplutură o omletă și cârnați de curcan. Pentru prânz, încearcă salată de ton sau de pui. Pentru cină, gătește clătite la cuptor cu umplutură mexicană.

Amestecă ouăle cu sarea. Adaugă alternativ făină și lapte de orez. După ce s-au omogenizat, adaugă uleiul. Se lasă la frigider timp de o oră. Se poate pregăti amestecul și cu o zi înainte. Pentru a găti clătite, încinge tigaia din teflon la o temperatură medie spre mare. Adaugă 2 sau 3 linguri de amestec pentru clătite. Ridică tigaia și împrăștie amestecul pe toată suprafața. Apoi ține-o pe foc 1 sau 2 minute, până ce marginile devin aurii. Întoarce clătita pe partea cealaltă și ține pe foc încă un minut. Pune clătitele una peste alta, cu foi de gătit între ele, pentru a nu se lipi una de cealaltă. Când ești gata să le servești, pune clătitele în cuptorul cu microunde până ce s-au încălzit (30 de secunde, sau câteva minute în cazul unui cuptor de putere mică).

Poți prepara clătitele în numeroase feluri. Există până și mai multe moduri de împăturire:

Triunghi. Pune umplutura în mijloc. Pune o margine peste cealaltă. Împăturește apoi încă o dată de la jumătate.

Rulou. Acest mod este bun pentru umpluturile ce sunt întinse cu un cuțit. Pune umplutura la marginea clătitei. Începe cu această parte și rulează clătita.

Rulou tip burrito. Potrivit pentru umpluturile ce s-ar putea scurge. Împrăștie umplutura pe marginea de sus. Împăturește partea stângă și cea dreaptă cam 2-3 cm de fiecare parte. Se ia partea de jos și se pune peste partea de sus.

Pâine ușoară

- 3 căni de făină integrală (sau jumătate făină nealbită jumătate făină integrală)

- 1 ½ căni apă
- 1 lingură praf de copt
- 1 lingură ulei de măsline rafinat
- ¼ - ½ linguri sare

Amestecă ingredientele lichide între ele și ingredientele uscate separat; apoi, combină-le și amestecă bine. Pune amestecul într-o tavă bine unsă și dată cu făină. Se coace la 190 de grade Celsius timp de 50-55 minute sau până când scobitoarea iese curată din aluat și partea de sus devine aurie. Se scoate din tavă și se lasă la răcit.

Pâine ușoară cu mălai

- 1 cană de mălai
- 1 ou
- 1 linguriță praf de copt
- ½ linguriță sare
- 1 lingură ulei de măsline rafinat

Unge cu ulei și tapetează cu făină o tavă pătrată. Amestecă mălaiul, sarea și uleiul într-un vas și adaugă puțină apă clocotită până se obține o pastă. Adaugă oul și praful de copt și continuă să amesteci. Pune întregul amestec în tavă și dă la cuptor timp de 20 de minute la 190 grade. Lasă pâinea la răcit și servește.

Pâine la cratiță

- 1 lingură ulei de măsline rafinat
- 1 ½ căni apă
- praf de sare
- 1 cană de făină integrală
- 1 cană de făină nealbită
- ½ linguriță praf de copt

Amestecă uleiul, apa și sarea. Adaugă făina și praful de copt și amestecă până se leagă. Unge o cratiță cu puțin ulei de măsline. Încălzește cratița la foc mic timp de câteva minute, după care adaugă o lingură de amestec în tigaie. Rotește tigaia astfel încât amestecul să se întindă uniform. Ridică pâinea cu o furculiță

pentru a vedea dacă începe să se facă maro partea de dedesubt, după care întoarce-o pe partea cealaltă.

Pâine cu sfeclă

- 1 sfeclă
- 1 sfeclă
- ½ cană + 1 cană apă
- 3 căni făină (integrală, secară sau alte tipuri de făină integrală)
- 1 lingură praf de copt
- ½ linguriță sare
- 1 lingură ulei de măsline rafinat

Unge două tăvi de pâine de 10 x 20 cm, sau una de 13 x 23 cm. Curăță sfecla și dă-o pe răzătoare și pune-o în cratiță cu apa. Dă-o în clocot după care fierbe-o la foc mic timp de 5 minute. Între timp, amestecă făina, praful de copt și sarea. Scurge sucul de sfeclă și păstrează-l. Adaugă sfecla rasă la amestecul de făină și agită-le. Amestecă sucul de sfeclă cu apă încât să obții aproximativ o cană de lichid. Adaugă uleiul de măsline după care amestecă toate ingredientele și toarnă-le în tăvi. Coace la 190 grade Celsius timp de 30-35 minute. Scoate-le din tavă, taie-le și servește-le calde.

Umplutură

- 1 pâine permisă în regimul împotriva candidozei, prăjită și fărâmițată
- 1 ceapă tăiată fin
- 2-4 căței de usturoi tocați
- ½ lingură de busuioc
- ½ lingură de pătrunjel
- 1 lingură fulgi orz, opțional
- 1/2-1 cană făină integrală
- ulei măsline rafinat

- sare după gust
- apă
- bucățele fierte de pui sau curcan

Sotează ceapa, usturoiul, pătrunjelul și busuiocul. Adaugă bucățile de pâine prăjită, fulgii de orz, făina și carnea fiartă. Treptat, adaugă apă și ulei de măsline până obții consistența dorită. Adaugă sare după gust.

Aluat de pizza

- 1 ½ căni de făină nealbită
- 1 ½ căni făină integrală
- ¼ căni făină de porumb
- 2 linguriță praf de copt
- 1 linguriță praf de usturoi
- 1 linguriță sare
- 1 ½ căni apă
- ulei de măsline

Amestecă toate ingredientele uscate, după care frământă bine cu apă pentru a obține o formă sferică. Dacă se lipește de castron, adaugă treptat mai multă făină. Se presară într-o tigaie care nu se lipește, și se coace 10-15 minute la 200 grade Celsius. Unge cu niște ulei de măsline. Adaugă ingredientele de pizza preferate și coace pentru încă 15 minute (Găsești rețeta pentru sos la secțiunea “Dressinguri, Amestecuri și Sosuri”).

Gogoșele

- 4 ouă
- 2 căni de apă
- 2 căni făină
- 1 linguriță sare

Preîncălzește cuptorul la 230 grade Celsius. Unge cu ulei 16 forme de brioșe. Se bat ușor ouăle ; se adaugă apă, făină și sare, și se frământă până se omogenizează. Nu bate ouăle prea mult!

Se umplu formele și se pun la copt 25 de minute. Se scade temperatura la 175 grade Celsius și se mai coace 15-20 de minute sau până s-au făcut ușor maronii. Scoate tava imediat, servește-le calde. Delicios cu guacamole și omletă, ton sau salată de pui.

Gustări

Este foarte important să îți faci un stoc de gustări sănătoase în timpul regimului împotriva Candidei. Asigură-te că ai măcar câteva dintre aceste gustări ușoare care te vor ajuta să îți potolești pofta de a ronțăi ceva.

Nuci și semințe

—(cu excepția alunelor și a untului de arahide)

Ce poți consuma: caju, migdale, nuci pecan, fistic, nuci, semințe de floarea soarelui și semințe de susan.

Unt de migdale și de floarea-soarelui

Verifică etichetele și asigură-te că nu conțin îndulcitori sau urme de arahide.

Prăjitură cu orez

Simplă (bună cu unt de migdale, unt de floarea-soarelui sau cu legume).

Popcorn

Stropește popcornul cu puțin ulei de măsline și presară sare. Amestecă-l bine.

Popcorn Taco

- 1 pungă de floricele (simple)
- ulei de măsline rafinat
- ¼ linguriță praf de ceapă
- ½-1 linguriță sare (după gust)
- ¼ linguriță praf de usturoi
- 1/8 linguriță oregano uscat
- ¼ linguriță praf de chili
- ¼ linguriță chimion

Puneți floricelele în cuptorul cu microunde. Scoateți floricelele într-un castron mare cu capac. Stropește-le cu puțin ulei măsline și adaugă condimente; pune capacul și scutură bine. Servește (adaugă praf de chili și chimion numai dacă nu ești alergic la aceste ingrediente în timpul regimului).

Legume

Morcovi, țelină, dovlecei, bostani, castraveți, broccoli (bun cu migdale sau unt un floarea-soarelui sau sos de guacamole).

Sucuri acidulate

Citește eticheta și asigură-te că are numai apă carbogazoasă și bicarbonat de sodiu. Schweppes este o alegere bună.

Migdale cu roșcove

Migdalele acoperite cu roșcovă se pot găsi la unele magazine cu alimente naturale și pot fi un substitut grozav pentru ciocolată. Unele alune acoperite cu roșcovă conțin îndulcitori artificiali sau lapte praf – nu uita să verifici etichetele.

Ceaiuri de plante

Fără derivați din fructe sau îndulcitori.

Apă cu mentă

- ulcior de apă
- 3-4 frunze de mentă

Lasă frunzele de mentă în apă timp de câteva ore în frigider. Experimentează cu diferite tipuri de mentă: roiniță, izmă, mentă.

Apă cu castravete

- 1 ulcior de apă
- 1 castravete, curățat de coajă și feliat

Lasă feliile de castravete să stea în apă timp de câteva ore în frigider.

Pandișpan cu roșcove

- 4 felii de pâine unse cu ulei, tăiate cubulețe (folosește doar ulei de măsline rafinat și pâine permisă de regim)
- 2 căni de lapte de orez cu vanilie
- 3 ouă

- ¼ cană roșcove
- 1/4 linguriță sare
- ¼ - 1/3 cană de nuci pecan tocate

Pune cubulețele de pâine într-un vas termorezistent (de 20x20 cm) uns în prealabil cu ulei. Într-un alt vas, bate laptele, ouăle, roșcova și sarea. Se toarnă amestecul peste cubulețele de pâine; amestecă încet. Pune vasul într-o tavă mai mare plină cu apă fiartă și pune la cuptor la 175 grade Celsius timp de aproximativ 50 de minute sau până se coace miezul.

Budincă de orez cu roșcove

- 1 cană de orez fiert
- 1 cană de lapte de orez cu aromă de vanilie
- 1 ou bătut
- 2 linguriță ulei măsline rafinat
- 1 lingură de roșcovă - după gust, poate vrei mai mult sau mai puțin

Fierbe orezul după instrucțiunile de pe ambalaj și lasă-l să stea cam 5 minute în vas după ce a absorbit apa. Într-un bol mic amestecă laptele, oul bătut, uleiul și pudra de roșcovă. UN PAS FOARTE IMPORTANT – obține consistența dorită pentru acest amestec de ou/ lapte adăugând și încorporând cantități mici din orezul fiert (câteva linguri odată). Când amestecul de lapte/orez/ou este călduț, adaugă-l la ce restul de orez și amestecă. Pune la foc mediu și amestecă permanent până când amestecul se îngroașă. Se pune cu lingura într-un castron și se mănâncă cald sau fierbinte. Nu va fi la fel de dulce dacă se ține la frigider deoarece cu cât este mai cald un preparat, cu atât este mai dulce.

Căruță cu flori

- țelină
- morcovi

- buchete de conopidă
- unt de migdale sau de floarea-soarelui

Căruța: Taie tulpinile de țelină la dimensiuni de 7-8 cm. Umple-le cu unt de migdale sau de floarea-soarelui.

Roțile: Taie morcovii rondele la dimensiuni potrivite. Înfige câte o scobitoare prin fiecare capăt de țelină și atașează rondelele de morcovi ca roți.

Florile: Rupe buchețele din conopidă. Așează-le în untul de migdale sau untul soarelui.

Sucuri naturale din legume proaspete

Folosește un storcător de fructe și păstrează pulpa. Pulpa poate fi folosită pentru a da savoare supelor sau salatelor sau poate fi folosită ca îngrășământ pentru flori sau pentru plante. Folosește întotdeauna legume organice, dacă este posibil.

Suc simplu de morcovi

Câteodată ce este mai simplu are gustul cel mai bun. Morcovii organici au cu adevărat o savoare dulce.

- 5 morcovi

Sunrise Starter

Morcovii aduc un plus de dulceață și adăugarea sfeclei îi dă acestui suc o culoare închisă bogată și un gust bun.

- 5 morcovi
- ½ sfeclă (plus părțile verzi)
- 1 legătură de frunze de napi sau alte plante verzi

Road Runner

Acest suc este bogat în fibre și are un conținut scăzut de grăsimi. Este băutura perfectă pentru scădere în greutate... și are și un gust bun!

- 4-5 morcovi
- ½ sfeclă (plus părțile verzi)
- ¼ căpățână de varză

Revive Alive

Combinația înviorătoare de sfeclă, morcov dulce și castravete suculent face acest suc unul dintre favoritele noastre.

- ½ sfeclă
- ½ castravete
- 4-5 morcovi

Iron Man

- Plin de vitamina C și de fier, acest suc te va menține în formă.
- 5 morcovi

- ½ sfeclă
- 1 cățel de usturoi
- 1 legătură de legume verzi (pătrunjel, spanac, frunze de napi, salată verde, andive)

C-Pack

Toate cele trei legume conțin cantități mari de vitamina C precum și alte vitamine care ajută în lupta împotriva bolilor și purifică organismul.

- 4-5 morcovi
- 1 dovlecel
- 1 tulpină de țelină

Antioxidantul de după-amiază

Ardeii grași conțin antioxidanți puternici care, combinați cu morcovi și dovlecei dau naștere la o gustare grozavă între mese sau în orice moment.

- 4-5 morcovi
- 1 dovlecel
- ½ ardei gras (roșu, verde sau galben)

Alimente recomandate la îndemână

Mai jos găsești o listă cu alimente care nu trebuie să lipsească din alimentație, pe care este recomandat să le gătești și din care ar trebui să îți faci stocuri pentru a-ți fi mai ușor.

- Unt de migdale sau de floarea-soarelui (verificați ambalajul pentru a verifica dacă conțin îndulcitori artificiali și urme de arahide)
- Ouă

- Făină – de alac, făină din grâu Khorasan, făină nealbită, făină de grâu sau din alte cereale integrale (în funcție de alergii)
- Ceapă galbenă proaspătă
- Supă de pui, vită sau de legume permisă de regimul împotriva Candidei (de casă sau din comerț)
- Maioneză făcută în casă
- Dressing italienesc pentru salată făcut în casă
- Ulei de măsline rafinat
- Lapte de orez (vanilat și/ sau normal – de obicei se găsește la raionul cu alimente pentru copt)
- Legumele preferate (de exemplu morcovi, țelină, roșii, castraveți etc.)
- Pâine permisă de regimul împotriva Candidei – (cumpără sau prepar-o singur în cantități mari și ține-o la frigider)
- Ierburi aromate/Condimente - busuioc, fulgi sau praf de usturoi și/ sau de ceapă, oregano, pătrunjel

CAPITOLUL 17
Concluzia și sumarul

Infecția vaginală candida sau vaginita, este ceva ce nu ați dori-o nimănui. Nu numai că acesta condiție este extrem de neplăcută, dar poate fi și foarte rușinoasă și de cele mai multe ori dureroasă.

Cu toate acestea, este o condiție de care suferă milioane de femei din toată lumea, în fiecare an și poate cea mai mare problemă pe care majoritatea femeilor o au și când cel mai urât coșmar al lor devine realitate, ajutorul pe care îl cer se dovedește a nu fi o afacere bună și a nu ajuta deloc.

Această situație severă și inconfortabilă, care provoacă mâncărimi foarte mari, face să apară iritații și roșeața în acea zonă, este identificată a purta numele de Candida Albicans. Acest microorganism este mereu prezent în zonele umede ale organismului dumneavoastră. Inițial, când totul este normal, Candida nu ne face absolut nimic. Echilibrul normal dintre bacteriile bune și cele rele, este de obicei menținut de organismul nostru. Totuși, provocat de stimuli din exterior, acest echilibru este distrus, lăsând organismul Candida să crească și să populeze. Această creștere excesivă a microorganismelor, rezultă în iritație și roșeața. Mâncărimile, vor fi și ele simptome ale acestei infecții.

De ce este mult mai întâlnit la femei? Deși bărbații au același potențial de a deveni infectați, există câțiva factori în femei care cresc riscurile de a fi afectate. Conform anumitor studii, se estimează că 25-50% dintre femei au în corpul lor microorganismele care cauzează această infecție. Totuși,

datorită prezenței bacteriilor cantitatea de Candida din zonele specifice rămâne tolerabile organismului. Când echilibrul acestor microorganisme este întrerupt, cauzează creșterea excesivă a Candidei apoi urmând o infecție în zona afectată.

În timp ce populația de Candida crește, cresc și zonele infectate. Stoparea numeroaselor simptome asociate cu infecția candida însemna să ne adresăm numeroaselor simptome, factori și situații, pe rând. Cauza creșterii excesive a candidozei în acea zone, poate fi asociată cu utilizarea antibioticelor. Antibioticele întrerup prezența altor microorganisme care controlează populația de Candidă. Din acest motiv iaurtul este recomandat pentru a fi aplicat de către persoanele care suferă de infecții candida. Microorganismele prezente în iaurt, ajută la restabilirea echilibrului dintre microorganisme. Nivelul de estrogen din femei, cauzează un risc mărit de diagnosticare cu o infecție candida. Acesta este motivul pentru care femeile care iau anticoncepționale care conțin estrogen și femeile însărcinate, sunt mult mai predispuse la infecții candida. Femeile care sunt în acest stagiu și cele care împărtășesc aceleași obiective, au un echilibru hormonal neregulat, ceea ce afectează populația de Candidă.

Alte cauze posibile ale infecțiilor candida, includ detergenții, balsamurile de rufe, spray-urile feminine și de igiena și anumite forme de anticoncepționale, cum ar fi spumele sau jeleurile. Îmbătrânirea, de asemenea, pornește creșterea bacteriilor, în special dacă ați ajuns deja la menopauză. La menopauză, nivelul de estrogen scade, de aici rezultând subțierea peretelui vaginal, făcându-l mult mai predispus la diferite feluri de organisme care pot duce la diferite infecții, inclusiv candidoza. O creștere a mâncărimii vaginale, se poate datora unei scăderi a membranei peretelui exterior din vagin, ceea ce va duce la o mâncărime vaginală

și mai mare.

Stresul, este și el considerat unul dintre factorii care pot înrăutății această situație.

Infecțiile candida atacă în cea mai mare parte femeile, datorită condițiilor deja menționate. Cunoscând aceste condiții și situații, poate fi un lucru bun în prevenirea infecției în dezvoltarea și împrăștierea sa.

După cum am stabilit mult mai devreme în această carte, nu aveți cum să rezolvați o problemă de infecție vaginală candida, în mod permanent, cu loțiuni și creme anti-ciupercă. Natura ciupercilor și felul cum ele se îngroapă adânc în carne pentru a găsi hrana, ne arată faptul asemenea loțiuni și creme, nu au cum să poate vreodată penetra destul de adânc în piele, pentru a elimina rădăcina cauzei care provoacă infecția. Ca o consecință, chiar dacă o cremă anti-ciupercă, pe care ați obținut-o printr-o prescripție medicală sau care nu a necesitat așa ceva, poate scăpa de infecția dumneavoastră, este foarte puțin probabil că a făcut acest lucru foarte bine, ceea ce face că infecția să se întoarcă imediat după ce efectele anti-ciupercă au dispărut.

Sunt aproape sigur că acum înțelegeți de ce antibioticele pot face mai mult rău decât bine și acest lucru de aplică și dacă le luați ca un tratament specific pentru infecția dumneavoastră candida și din orice alt motiv. Antibioticele cresc în mod natural, încrederea în abilitatea lor de a vindeca toate bolile dumneavoastră medicale și acest lucru reduce abilitatea organismului de a se mai apăra singur. Adăugați acest lucru la faptul că antibioticele omoară toate bacteriile bune sau rele, complet fără discriminare și că ele intră în viața dumneavoastră, ascunse sau neascunse, în mâncarea pe care o consumați și începeți să apreciați enormitatea problemei pe care o creează antibioticele.

Există momente când trebuie să luați antibiotice și din păcate, acest lucru se întâmplă de fiecare dată când vă îmbolnăviți. De ani de zile, doctorii prescriu antibiotice, de câte ori cineva are un simplu strănut și acest lucru a cauzat foarte multe probleme pentru toate persoanele. Faptul pentru care se întâmpla acest lucru, este deoarece antibioticele nu sunt foarte discriminatorii când vine vorba de ce tip de bacterii trebuie să omoare. Da, ele scapă de bacteriile care ne cauzează probleme, în cele mai multe cazuri, dar ele omoară și bacteriile bune împreună cu acestea.

Unul dintre motivele pentru care suferim de infecții candida, este că utilizăm antibiotice. Ele reduc capacitatea sistemului nostru imunitar de a se extinde acolo unde este problema și nu mai au capacitatea de a lupta împotriva candidozei, care este prezentă în organismele noastre tot timpul. Odată ce aceasta candidoză începe să crească, își creează foarte repede rădăcini și devine foarte greu de eliminat de locul în care se afla. Din păcate, oamenii încearcă să scape de candidoză, prin utilizarea tratamentelor farmaceutice, și acest lucru îi aruncă într-o spirală a decăderii. La fiecare infecție nouă, candidoza devine mai puternică și devine din ce în ce mai dificil pentru dumnevoastră să scăpați de ea prin aceleași metode. În cele din urmă, se transformă în ceea ce numim o super infecție, care este imposibil de vindecat cu un medicament farmaceutic.

Dacă este posibil, trebuie să evitați să luați antibiotice, deoarece este foarte probabil că veți suferii de infecții candida, ca rezultat. Dacă în momentul de față folosiți antibiotice și doctorul dumneavoastră este de acord cu ele, ar trebui să încetați să le mai luați și să încercați să rezolvați problema pe care o aveți pe cale naturală. Există momente, când nu veți putea să vă opriți din a lua antibiotice, datorită unei situații care va amenința viața și pe care o aveți. Ce

facem în această situație?

Dacă trebuie să luăm antibiotice în mod regulat, trebuie să na asigurăm că ne ținem organismul în cea mai bună condiție posibilă. Deși nu putem să ajutăm la crearea bacteriilor în organismul nostru, în timp ce luăm antibiotice, le putem ajuta să lupte împotriva infecțiilor candida, prin a mânca mâncăruri sănătoase, prin a bea multă apă și prin a face exerciții fizice în fiecare zi. Prin îmbunătățirea sănătății, nu numai că vom putea elimina infecțiile candida, dar ne vom putea reduce și dependenta de antibiotice.

După cum am menționat mai devreme, unul dintre motivele pentru care suferim de infecții candida, se datorează în mare parte faptului că organismul nostru oferă un mediu ideal pentru că acestea să se dezvolte. De exemplu, vaginul femeii este mediul perfect de hrănire pentru candidoză, datorită temperaturii și umidității care este prezentă în mod normal. Este foarte important ca noi să ne asigurăm că avem grijă de această parte a corpului nostru și că nu permitem să devină un mediu mai fertil, datoritei îmbrăcămintei pe care o purtăm. La urma urmelor, îmbrăcămintea noastră poate avea un impact foarte mare asupra infecțiilor candida de care suferim.

Dacă vreți să fiți capabili să evitați infecțiile candida la capacitate maximă, trebuie să vă asigurați că nu purtați îmbrăcăminte care este prea mulată. Motivul pentru care se întâmpla acest lucru este că îmbrăcămintea mulată nu permite zonei infectate să respire. Ca rezultat, candidoza va putea să se înrădăcineze și odată ce o face nu va mai dura mult timp până când veți suferii de o altă infecție candida. Dacă purtați îmbrăcăminte prea mulată, veți promova umezeală în exces și apoi noi infecții candida. Același lucru este valabil și pentru alte zone ale corpului dumneavoastră, deoarece infecțiile candida pot apărea și în locuri, cum ar fi sub sâni și în locurile unde se îndoaie pielea.

Trebuie să vă mai asigurați și de faptul că lenjeria intimă pe care o purtați, permite acestei zone ale corpului să respire. Cel mai bun lucru ar fi să purtați lenjerie intimă care este făcută din bumbac, pentru că va avea două efecte pozitive, unul că va absorbi din umezeala care este prezentă în aceea zona și al doilea, că vă permită aerului proaspăt în acel loc.

Ciorapii trebuie evitați de asemenea, dacă suferiți de o infecție candida. Aceștia sunt notorii în cauzarea infecțiilor candida, deoarece ei sunt și foarte mulați și nici nu oferă o aerisire adecvată. Dacă este absolut necesar să purtați ciorapi din cauza slujbei dumneavoastră alegeți acel tip de ciorapi, care ajung atât de sus pe picior încât să puteți purta un tip de lenjerie intimă adecvată, pentru a reduce și poate chiar a elimina infecțiile candida.

Deși îmbrăcămintea pe care o purtați nu o să aibe ultimul control asupra infecțiilor dumneavoastră candida, vor afecta într-o anumită măsură. Dacă suferiți de o infecție candida, în acest moment, asigurați-vă că oferiți acelei zone oportunitatea de a respira și veți avea mult mai multe șanse de a scăpa de ea pe cale naturală. Probabil o să fiți surprinși cât de mult contează aceste mici schimbări în îmbrăcămintea dumneavoastră.

Există o mulțime de simptome diferite, care pot apărea ca un rezultat al infecției vaginale candida de care suferiți. Mâncărimile, arsurile, și un miros neplăcut, se includ în aceste simptome. Pentru a combate această problemă, de cele mai multe ori, dorim să scăpăm de aceste semne exterioare pe care le experimentăm, cum ar fi mirosul vaginal neplăcut, chiar înainte de a fi interesați să scăpăm de mâncărimi și de arsuri. Există un număr mare de produse pe piața care poate ajuta la această problemă, dar trebuie tratate cu atenție mărita.

Deodorantele feminine, deși ele ajută în scăparea de mirosul neplăcut, sunt produse care trebuie absolut evitate dacă suferim de infecție candida.

Același lucru este perfect valabil și pentru gelurile de duș care se găsesc în magazine. Motivul pentru care spunem acest lucru, este pentru că ele conțin chimicale care pot deveni iritante, de câte ori suferim de o infecție candida. În loc să ne ajutăm să scăpăm de această problemă, s-ar putea să o înrăutățim prin a ne crea o stare mult mai inconfortabilă dea lungul procesului.

În loc să folosim deodorante și geluri de dus feminine, poate vreți să luați în considerare utilizarea unei mici cantități de usturoi pentru a scăpa de această problemă. Introducerea unei bucăți 100% naturale de usturoi în vagin, nu numai că vă oferă o ameliorare imediată a durerilor inconfortabile pe care le experimentați, dar ajută și la reducerea mirosului din acea zone în mare parte. Poate doriți să încercați și un iaurt natural, deoarece are aproape același efect. Este doar o altă metodă de a folosi ceva ce este disponibil în natură, pentru a scăpa de o problemă pe care o avem.

O abordare corectă pentru a scăpa de vaginita dumneavoastră odată și pentru totdeauna, este să abordați problema pe două căi.

Prima cale, este o cale holistică a întregului corp. Trebuie să vă dați seama că vulnerabilitatea dumneavoastră la infecțiile candida, este rezultatul stilului de viață pe care îl aveți, mâncării pe care o consumați (nu o consumați) și al unui dezechilibru chimic, care probabil că există în organismul dumneavoastră, din cauza dietei și stresului datorat stilului de viață și așa mai departe. Ca un rezultat la toate aceste lucruri, sistemul dumneavoastră imunitar și rezistența naturală împotriva infecției și bolilor, au fost diminuate, deci trebuie să începeți să faceți pașii necesari

pentru păstra echilibrul, cât de repede posibil.

Trebuie să mai faceți și alte trei lucruri diferite. Trebuie să mâncați ceea ce trebuie, să beți foarte multă apă și să faceți exerciții fizice în fiecare zi. Ați fi surprinși să aflați că exercițiile fizice sunt o parte importantă din acest efort și ele ajută la echilibrarea organismului, făcându-l sănătos din interior. Puteți merge, alerga, merge cu bicicleta sau puteți ridica greutăți, chiar nu contează ceea ce faceți. Atât timp cât faceți exerciții fizice în fiecare zi, organismul dumneavoastră va deveni mult mai sănătos.

Există câteva aspecte certe în a fi femeie, pentru care nu puteți face nimic. De exemplu, puteți face foarte puțină lucruri sau deloc, pentru a controla variațiile progesteronului care va face mult mai predispuse la infecții candida, în anumite momente.

În afară de zona vaginală, infecțiile candida, apar și la subsuori, în gura bebelușilor, în zona scutecelor bebelușilor și la adulți, chiar în zonele de sub sâni sau în zonele unde se îndoaie pielea. Trebuie să știți faptul că infecția candida se poate extinde pe tot corpul. Din fericire, aceste cazuri sunt foarte rare. În orice caz, țineți minte că infecția candida când este lăsată netratata, poate rezulta într-o condiție mult mai complexă, o condiție care nu va mai răspunde la tratamentele normale.

Există un număr foarte mare de medicamente care nu necesită prescripție medicală și care susțin că elimina infecțiile candida. Exista medicamente care pot fi luate pe cale orală sau creme care se aplică pe zona afectată. Aceste produse comerciale, oferă scheme cum ar fi tratarea infecțiilor în șapte zile. Unele dintre ele oferă ameliorare doar în trei zile. Multe dintre ele funcționează imediat.

Dar priviți cu atenție... Toate aceste tratamente vă pot ameliora instant, dar după cum deja știți, ele tratează doar simptomele.

Întrebarea despre ce trebuie să faceți cu o infecție candida, trebuie că și-a găsit răspunsul până acum.

În orice caz, făcând schimbările în stilul de viață pe care le-ați citit în această carte, acestea vă vor reduce pe cale naturală susceptibilitatea la infecții candida, pe viitor.

Ca o a doua cale, ați văzut că există foarte multe tratamente naturale care pot fi aplicate oricărei infecții vaginale candida de care suferiți în acel moment, care vă vor ajuta să obțineți o ameliorare imediată și o reducere a condiției severe din prezent.

Recomandarea mea finală este să încercați să nu experimentați infecțiile vaginale candida, prin a vă izola și a vă fi rușine. Nu este nimic pentru care să vă fie rușine. În majoritatea cazurilor, astfel de infecții se întâmplă ca un rezultat al unei combinări de circumstanțe, unele dintre ele având legătură directă cu zona dumneavoastră vaginala, dar multe dintre ele nu au nicio legătură.

O astfel de infecție se produce datorită vieții pe care o duceți și pentru a remedia situația în mod permanent, trebuie să abordați problema în același fel.

ÎNCHEIERE

Iată ce vreau să faceți dumneavoastră acum

Vreau să vă gândiți la absolut tot ce ați citit în această carte până acum.

Apoi întrebați-vă:

Chiar sunt gata să scap de infecția mea candida?

Deja știți că acest lucru nu o să fie ușor...

Dacă răspunsul de la întrebarea de deasupra este DA, atunci trebuie să vă promiteți dumneavoastră că o să vă schimbați viața ACUM și să rămâneți la noile reguli atât timp cât trebuie pentru a vă recăpăta sănătate! Scoateți-le la imprimantă și puneți-le undeva într-un loc unde să le vedeți tot timpul. Acestea sunt metodele care m-au ajutat pe mine și pe mulți alții să ne vindecăm de diferite feluri de infecții candida. Par destul de simple când le citiți, dar să rămâneți alături de ele și să le urmați tot timpul, zi după zi... nu este așa de ușor, dar trebuie să o faceți!

Indiferent de ce fel de infecție candida suferiți, fie ea vaginala, la penis, orală, erupție cutanată, mâncărimi... există câteva reguli generale pentru toți cei care suferă:

- Să începem prin a merge chiar acum în baie pentru a scăpa de toate săpunurile, șampoanele, gelurile de duș și dacă infecția dumneavoastră este orală,

aruncați pasta de dinți. Următoarele câteva săptămâni trebuie să vă spălați doar cu APĂ PURĂ. Fără săpun, fără parfum... doar apă. Dacă suferiți de infecții candida în gură, spălați-vă pe dinți fără pastă de dinți.

- Nu aplicați niciun fel de loțiuni sau creme pentru piele, dacă pielea dumneavoastră este foarte uscată, folosiți ulei de măsline sau ulei de cocos și aplicați-l doar pe zonele unde pielea este foarte uscată.
- Începând de mâine trebuie să faceți exerciții fizice în fiecare zi, pentru o jumătate de oră – o oră de mers pe jos va fi suficient pentru începători. Dar țineți minte – în fiecare zi. Fără excepții. Dacă deja faceți anumite exerciții fizice, foarte bine.
- Asigurați-vă că beți cel puțin zece pahare de apă pură în fiecare zi. Mai multă înseamnă mai bine. Uitați de cafea, ceai, sucuri dulci, alcool... Odată ce vă veți face bine o să beți cafea din nou, nu vă îngrijorați.
- În fiecare dimineață trebuie să beți oțet de mere. Luați două linguriță, dizolvați-le într-un pahar cu apă și beți-le în loc de cafea sau ceai. Vă veți obișnui cu gustul în doar câteva zile. Beți acest amestec înainte să mergeți la culcare.
- Mâncați cel puțin trei căței de usturoi de trei ori pe zi. Pentru a evita problemele create de mirosul usturoiului puteți înghiți cățelul de usturoi că pe o pastilă. Imaginați-vă că acestea sunt pastile pe care trebuie să le luați de trei ori pe zi – asta înseamnă nouă căței de usturoi în fiecare zi! Dacă puteți suporta să luați mai mulți, nu ezitați să o faceți!
- Încă o dată: beți apă! Chiar dacă nu vă este sete. Tot timpul.

- Nu mâncați zahăr! Chiar și infecția candida crește în baza zahărului. Uitați de ciocolată, prăjituri, fursecuri, sucuri dulci, Coca Cola, Fanta...
- Evitați carnea în mese la dumneavoastră și consumați cât mai multă mâncare crudă puteți. Uitați-vă în această carte pentru tipurile de mâncare recomandată. Acest pas este crucial și tot procesul de vindecare depinde de el.
- Mâncați cât mai mult iaurt natural în fiecare zi.
- Aveți grijă la îmbrăcămintea dumneavoastră după cum v-am descris. Purtați doar haine și lenjerie intimă largă și din bumbac.
- Luați capsule de acid caprilic și pastile probiotice în fiecare zi.
- Beți apă!
- Evitați raportul sexual în timp ce suferiți de infecții candida la nivel vaginal și la nivelul penisului.
- Încetați în a mai lua antibiotice chiar acum! Dacă folosiți orice fel de antibiotice pentru o condiție de sănătate gravă, consultați-vă doctorul și întrebați-l dacă există vreun fel de tratament suplimentar, pentru câteva săptămâni.
- Nu mai luați pastile anticoncepționale și căutați alte metode contraceptive, folosiți prezervative tot timpul.

Acestea sunt regulile generale și oricare ar fi infecția de care suferiți trebuie să rămâneți la ele.

FIȚI DISCIPLINAȚI!

Infecțiile vaginale candida:

(se aplică și în cazul infecțiilor candida la nivelul penisului)

- Nu folosiți săpun, șampon, deodorante feminine, tampoane parfumate sau șervețele feminine parfumate sau colorate.
- Aplicați iaurt natural pe zonele afectate, și lăsați-l pe suprafața pielii pentru o jumătate de oră. Puteți face acest lucru de 2-3 ori pe zi și apoi spălați-vă cu apă.
- Înmuiați un tampon în iaurt și introduceți-l pentru circa 20 de minute.
- Striviți câțiva căței de usturoi și aplicați pasta aceasta pe acea zonă.
- Folosiți ulei de usturoi sau ulei de arbore de ceai pe zona afectată.
- Păstrați-vă zona vaginală curata și uscată.

De obicei veți găsi ameliorare imediată prin aplicarea acestor metode. Aceste metode sunt sigure și naturale și pot fi repetate de câte ori puteți.

Infecția candida a pielii:

- Asigurați-vă că zonele infectate ale pielii sunt uscate.
- Nu vă scărpinați în zonele pielii infectate!
- Nu folosiți săpun, șampon, geluri de dus pe zone infectată, doar apa pură.
- Folosiți o soluție de apă care conține 3% peroxid de hidrogen – o linguriță de 3% de peroxid de hidrogen dizolvata într-un pahar cu apă și aplicată pe zonele afectate de cel puțin două ori pe zi.

- Aplicați iaurt pe zonele pielii afectate, lăsați-l timp de 20 de minute și îndepărtați-l apoi cu apă. Repetați acest lucru de câte ori puteți, cât mai des. Atât mai bine, cel puțin de 2-3 ori pe zi.
- Aplicați pasta din usturoi pișat pe zonele infectate ale pielii dar nu amestecați iaurtul cu usturoiul! Antibioticele naturale din usturoi vor scădea populația de bacterii "bune" din iaurt. Într-o zi sau două veți observa că o să funcționeze pentru infecția dumneavoastră și apoi faceți acest lucru mai des decât alte tratamente recomandate.
- După ce curățați zone afectată, aplicați ulei de cocos.

Infecțiile candida orale:

- Nu folosiți pasta de dinți sau spray-uri de gură.
- Dizolvați oțet de mere în apă și spălați-vă dinții și gura cu el.
- Nu mâncați bomboane și nu mestecați gumă.
- Când mâncați usturoi pisat veți supraviețui mirosului!
- Când beți iaurt, țineți-l în gura timp de câteva minute, pentru că bacteriile "bune" să aibă destul timp pentru a ataca candidoza.

Prin aplicarea acestor metode am reușit să îmi vindec infecția candida de care sufeream de șapte ani și cea vaginala și infecțiile le pielea. Când am început prima oară să combin aceste metode, am găsit ameliorare imediată, în mai puțin de câteva zile. Prin faptul că mi-am schimbat stilul de viață, obiceiurile de hrănire și că am scăpat de multe dintre obiceiuri rele pe care le aveam, pot spune acum că nu mai sufăr de candidoză, de mai mult de un an.

Cred cu certitudine că aceste lucruri vor funcționa și pentru dumneavoastră.

Doar rămâneți la ele și nu vă dați bătuți!

Dacă veți avea nevoie vreodată vreun sfat simțiți-vă liberi să îmi trimiteți un mail, o să încerc să răspund la toate întrebările cât de curând posibil.

Vă mulțumesc foarte mult pentru că v-ați alocat din timpul dumneavoastră pentru a citi această carte!